

ZO GRIJS IS DIE ZONE NIET

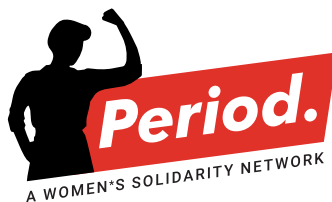
JULIETTE SANCHEZ-LAMBERT
& SARA HASSAN

Een praktische gids
voor het
schemergebied van
grensoverschrijdend
gedrag



Over Period.

Period. is een intersectioneel feministisch netwerk, gevestigd in Brussel. We doen aan intersectioneel feminisme en solidariteit door tools voor en door vrouwen te verzamelen en aan te bieden. Zo willen we rechtstreeks bijdragen aan verandering in de samenleving.



 @periodbrussels  @period_brussels www.periodbrussels.eu

Over de auteurs

Sara Hassan/Zahra Hassan (hen) is een interdisciplinair auteur, docent en spreker. Ze werken momenteel als Fulbright-onderzoeker aan NYU's Experimental Humanities en werken internationaal als moderator, organisator en voorvechter van antidiscriminatie. Sinds 2019 geven ze voorlichting en advies aan verschillende organisaties en gemeenschappen over machtsmisbruik en seksuele intimidatie door middel van interactieve trainingen, workshops en lezingen. Hun werk vind je hier: @sarahas_san & sarahassan.at

Juliette Sanchez-Lambert (zij) is trainer, facilitator en consultant op het gebied van mensenrechten, in het bijzonder gendergelijkheid, de rechten van LGBTQI+ mensen, de preventie van seksueel en gendergerelateerd geweld, diversiteit en inclusie, en geestelijke gezondheid. Ze werkt met ngo's, internationale organisaties, bedrijven, verenigingen, universiteiten - elke structuur of gemeenschap die zich wil inzetten tegen geweld en een cultuuromslag wil creëren rond gelijkheid en instemming. Je vindt haar op LinkedIn @juliette-sanchez-lambert en juliettesanchezlambert.fr.

WAARSCHUWING: Deze gids bevat expliciete verhalen over seksueel grensoverschrijdend gedrag, vooral van bladzijde 20 tot 35.

Opmerking over de vertaling: deze gids is oorspronkelijk geschreven in het Engels, een taal waarin het mogelijk is om naar mensen te verwijzen op een genderneutrale wijze. In de Nederlandse versie wisselen we af tussen genderspecifieke en niet-genderspecifieke taal. In de praktijkvoorbeelden hebben we ervoor gekozen om de slachtoffers vrouwelijk te genderen en de agressors mannelijk, omdat vrouwen de meerderheid van de slachtoffers van seksueel geweld (inclusief seksuele intimidatie) vertegenwoordigen en mannen de meerderheid van de agressors. De verhalen die met ons zijn gedeeld en in deze gids zijn opgenomen, zijn die van mensen die zich identificeren als vrouw. We erkennen echter dat iedereen slachtoffer kan worden (ook queer mensen) en dat iedereen dader kan worden, ongeacht de genderidentiteit.

ZO GRUIS IS DIE ZONE NIET

Een praktische gids

voor het
schemergebied van
grensoverschrijdend
gedrag

Dankwoord

De volgende fantastische mensen willen we bedanken voor hun tijd en energie om deze gids mogelijk te maken.

Ons geweldig orga-team bij Period: Inge Chen, Anna Gröschl, Milena Horn, Katharina Steinwendtner, Laura Krenzke-Wohlfart.

Onze geweldige adviesraad: Marlene Straub, Margot Lammers, Sarah Diedro, Kat Carson, Josefa Niedermaier, Stefan Hechl, Lukas Daniel Klausner, Shannon Leoni, Isabella Chen, Athena Enderstein, Tessy Vanderhaeghe, Juliana Teoh, Carrie Hou, Lyv Santerre, Carlotta Weber, Aurélie Notebaert, Myrthe Bovendeaard, Ama Sarpong.

Onze geweldige proeflezeressen: Aurélie Notebaert en Myrthe Bovendeaard.

Onze geweldige ontwerpster: Claire Allard en Raphaëlle Kern van klar.graphics.

De fantastische Europarlementariër Terry Reintke voor haar steun vanaf het begin van dit project.

Het Instituut voor de gelijkheid van vrouwen en mannen voor het mogelijk maken van de vertaling van deze gids naar het Frans en Nederlands.



**Instituut voor de gelijkheid
van vrouwen en mannen**



©2019 Period. Brussels voor de Engelse versie
©2024 Period.Brussels voor de Nederlandse versie
Dit werk is gelicentieerd onder de Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.
Ga voor een kopie van deze licentie naar
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Inhoudstafel

PAGINA 5

WAAROM
DEZE GIDS?

PAGINA 10

HOE GEBRUIK
JE DEZE GIDS?

PAGINA 11

HET RODE
VLAGGEN-SYSTEEM:
BOUW JE
PERSOONLIJKE
ALARMSYSTEEM

PAGINA 18

VOORBEELDEN
UIT HET
ECHTE LEVEN
OEFENINGEN

PAGINA 43

VERANDER
DE WERELD
TOOLS

PAGINA 70

BESLUIT

PAGINA 73

REFERENTIES

Waarom deze gids?

We leven in een wereld waarin de overgrote meerderheid van de vrouwen^a en queer personen^b op een bepaald moment in hun leven het slachtoffer wordt van grensoverschrijdend gedrag, intimidatie, aanranding of verkrachting. Vrouwen krijgen echter niet de geschikte tools en vorming om zichzelf te beschermen en hun weg te vinden in een wereld waar het patriarchaat en seksisme heersen.

Vrouwen leren van jongs af aan dat ze zich moeten aanpassen. Ze leren lief te zijn en te glimlachen, dingen te verdragen die nooit verdragen zouden mogen worden, hun mond te houden, altijd uit te gaan van goede bedoelingen, altijd "ja" te zeggen. Wanneer we ons wel durven uitspreken, krijgen we steeds te horen dat we overdrijven en dat het allemaal wel meevalt; dat we dingen verzinnen.

Onze verhalen worden niet geloofd en onze ervaringen tellen niet mee. De zwijgcultuur verhindert ons de reële risico's te zien, normaliseert gedrag dat onze grenzen overschrijdt of wuift het weg, gaslight^c hoe ongemakkelijk we ons daarbij voelen en verhindert ons "nee" te zeggen of gehoord te worden wanneer we dat toch doen.

Wij, de leden van Period., hebben nog geen enkele vrouw of queer persoon ontmoet die nog nooit geconfronteerd werd met seksueel grensoverschrijdend gedrag of geweld. Was het niet hun eigen ervaring, dan wel de ervaring van een vriendin, collega of familielid die door een vriend, partner, collega of kennis werd lastiggevallen.

Toen we beseften dat we niet de enigen waren die deze situaties hebben meegemaakt, wisten we dat er iets moest gebeuren. We besloten ons te verdiepen in het onderwerp. Ons netwerk bestaat nu drie jaar en in die tijd hebben we honderden vrouwen opgeleid. We hebben gezorgd voor veilige plaatsen waar we onze verhalen kunnen delen en workshops uitgewerkt waar we strategieën tegen seksuele intimidatie hebben ontwikkeld. Maar we hebben deze verhalen niet alleen verzameld: het zijn ook onze eigen verhalen. Een groot aantal ervan hebben we zelf ervaren en we wilden

a Iedereen die zich identificeert als vrouw.

b Queer persoon: iedereen die zich niet identificeert met de maatschappelijke normen van gender en seksuele oriëntatie (Lesbisch, Gay (homoseksueel), Biseksueel, Transgender, non-binair, Interseks).

c Gaslighten is een vorm van psychologisch misbruik, waarbij iemand informatie achterhoudt of verkeerde informatie geeft aan anderen, om hen in verwarring te brengen en aan hun eigen realiteitszin doet twijfelen.

anderen helpen door te delen wat we hebben meegemaakt. In het kielzog van **#metoo** hoorden we in de media verhalen die klonken als een echo van onze eigen verhalen. We hebben hoofdzakelijk verhalen gehoord over witte vrouwen uit de middenklasse, terwijl de stemmen van transvrouwen, queer vrouwen, vrouwen met een beperking en vrouwen van kleur vaak niet worden gehoord - ook al maken deze intersecties mensen bijzonder kwetsbaar. Om te begrijpen hoe personen die grensoverschrijdend gedrag stellen en geweld plegen hun slachtoffers vinden, moet je het hoe dan ook over kwetsbaarheden hebben. Vrouwen in de marge van onze samenleving worden vaak niet gehoord omdat zij het zich wellicht niet kunnen veroorloven met hun verhaal naar buiten te komen. Mogelijk zijn ze bang voor vergelding in de vorm van economische beperkingen zoals het verlies van hun baan, of fysieke sancties zoals de angst voor nog meer misbruik. We moeten het hebben over al die vrouwen die niet gehoord worden.

“SEKSUELE AANRANDING GAAT OVER MACHTSMISBRUIK. HET ZIJN ALTIJD VROUWEN DIE GEMARGINALISEERD WORDEN, JONGERE MENSEN, STAGIAIRS, IMMIGRANTEN, TRANSPERSONEN. ZIJ LOPEN ALTIJD HET GROOTSTE RISICO, OMDAT DE SAMENLEVING HET MINST NAAR HEN LUISTERT.”

ALEXANDRIA OCASIO-CORTEZ

We konden vaststellen dat onze verhalen niet op zichzelf stonden maar pasten binnen een veel groter, systematisch en structureel probleem, en dus zijn we deze verhalen van dichterbij gaan bekijken. We schreven ze op en ontdekten dat deze verhalen niet zo uniek zijn. Er zitten patronen in. Vaak herkent het publiek echter alleen zeer flagrante en expliciete gevallen van grensoverschrijdend gedrag, zoals de "hand op de billen" waarmee artikels over seksuele intimidatie gewoonlijk worden geïllustreerd. Men leert ons: zo ziet grensoverschrijdend gedrag eruit. En daar zit het probleem: als we alleen onze ogen openhouden voor die flagrante "hand op de billen", blijven we blind voor alle andere momenten.

Seksuele intimidatie begint immers niet pas wanneer het publiekelijk te zien is. Het kan schijnbaar onschuldig beginnen - als je de stappen afzonderlijk bekijkt - en vervolgens

escaleren. Het is van belang gedrag niet in een vacuüm te bekijken, maar met allerlei factoren rekening te houden. Er is een heel spectrum van grensoverschrijdend gedrag dat zich na verloop van tijd verder ontwikkelt. Daarbinnen kunnen de escalatieniveaus onopvallend beginnen maar een dynamiek teweegbrengen waarin almaar verregaandere schendingen mogelijk worden. Wanneer bijvoorbeeld iemand een suggestieve opmerking maakt, maar daar niet voor wordt berispt, zal die persoon zich gesterkt voelen en menen het recht te hebben om een stap verder te gaan. Dit is de logica erachter: wie succes heeft op intimidatieniveau één, zal verder gaan, zich steeds meer opdringen en verder binnendringen in de persoonlijke ruimte van het doelwit. Hoe hoger het escalatieniveau, des te moeilijker wordt het uit dit systeem te breken. Dit is zo verraderlijk dat wie erdoor getroffen wordt, op de duur zou geloven vrijwillig te hebben deelgenomen aan dit systeem, terwijl men in werkelijkheid nooit heeft ingestemd met wat vaak pas veel later de werkelijke bedoeling van de dader blijkt te zijn. Het maakt deel uit van de strategie van de dader om te doen alsof het slachtoffer het spel meespeelde.

Dat klopt evenwel niet aangezien er sprake is van druk en/of afhankelijkheid. Dit wordt echter door de dader onzichtbaar gemaakt door de voortdurende schending van grenzen te laten uitschijnen als een spel. Wie erdoor getroffen wordt, heeft niet de keuze om uit dit systeem te stappen en "nee" te zeggen zonder ernstige repercussies te vrezen. Door te doen alsof en de getroffene te laten geloven vrijwillig te hebben deelgenomen aan de eerste fase, maken daders het voor hun doelwit uiterst moeilijk uit dit systeem te stappen. Om grensoverschrijdend gedrag te kunnen opsporen terwijl het zich ontplooit, moeten we begrijpen dat deze stappen onderling samenhangen.

Wij hebben het Rode Vlaggen-systeem ontwikkeld om jou te helpen gevallen van seksueel grensoverschrijdend gedrag in een vroeg stadium te herkennen en weer vertrouwen te krijgen in je eigen oordeel.

Het Rode Vlaggen-systeem helpt je om je eigen grenzen en het recht om die te hanteren te bewaken en te beseffen wanneer iemand ze overschrijdt. Dit systeem reikt je tools aan waarmee je gedragingen en omgevingen die tot machtsmisbruik leiden vroegtijdig kan identificeren en de gevoelens die je daarbij hebt, te erkennen.

Er is een gemeenschappelijk gevoel en begrip van hoe

grensoverschrijdend gedrag eruitziet, dat onuitgesproken blijft. We kennen de spanning vanbinnen die we voelen wanneer iemand te dicht bij ons komt, het verstijven wanneer we worden aangeraakt door iemand die dat niet zou moeten doen, het gevoel in een hoek te worden geduwd, het gevoel van machteloosheid wanneer iemand die we vertrouwen plots iets heel anders van ons wil. Wanneer we informatie hebben over grensoverschrijdend gedrag en de logica en gevolgen kennen die veel anderen ervaren, kunnen we die situaties herkennen en ons hiervan sneller distantiëren. Wij willen deze kennis delen en verspreiden, een soort gemeenschappelijke cultuur creëren – een cultuur die meestal niet aan bod komt in het gangbare discours.

Het resultaat van ons onderzoek is wat je nu in handen hebt: een gids gevuld met onze verzamelde kennis van mensen die zijn getroffen door grensoverschrijdend gedrag, dat zo vaak aan het oog wordt onttrokken. Dit is het soort kennis dat jou en je peersusters zal helpen; het soort kennis dat ons kan helpen verandering tot stand te brengen. Laten we er geen doekjes om winden: de verantwoordelijkheid om een einde te maken aan grensoverschrijdend gedrag ligt niet bij ons. De daders en een samenleving die dit laat gebeuren, zijn verantwoordelijk om dit een halt toe te roepen. Het is volkomen onrechtvaardig dat wij als potentiële doelwitten geacht worden bijkomende educatieve en emotionele inspanningen te doen om onszelf beter te kunnen beschermen. We kunnen echter ook niet passief afwachten tot degenen die baat hebben bij een seksistisch systeem eindelijk besluiten op te komen voor degenen die er de nadelen van ondervinden. We zullen het patriarchaat niet met één klap overwinnen, we moeten het vanuit verschillende hoeken bestoken en tal van strategieën ontwikkelen. Wat we kunnen doen is onszelf in staat stellen te vertrouwen op ons instinct en op te komen voor onszelf en voor anderen.

Deze gids is geschreven vanuit een niet-mannelijk perspectief, omdat Period. een netwerk is voor iedereen die zich identificeert als vrouw. De verhalen die we hoorden en die de basis vormden voor deze gids, waren verhalen van vrouwen die lastiggevalen werden door mannen. Wij willen echter benadrukken dat iedereen een dader kan zijn, ongeacht geslacht of genderidentiteit. Zoals iedereen een slachtoffer kan zijn. Empowerment van degenen die onder grensoverschrijdend gedrag gebukt gaan, is weliswaar een van de sleutels om er een eind aan te maken, maar verandering komt er pas wanneer daders rekenschap moeten afleggen

voor hun daden en omstanders erbij worden betrokken.^d

Deze gids is er tenslotte voor iedereen. Hij is er voor wie grensoverschrijdend gedrag heeft meegemaakt en voor wie het niet heeft meegemaakt. Voor hen die er getuige van zijn geweest en voor hen die niet echt weten hoe het eruitziet. Voor wie de mechanismen achter grensoverschrijdend gedrag wil kennen en voor wie middelen zoekt voor een specifiek actieplan. Wij zijn van mening dat deze gids kennis van openbaar belang bevat en aan iedereen ter beschikking zou moeten worden gesteld.

Genoeg verantwoording nu: dompel jezelf onder in de gids! Doorloop de oefeningen, leer met de hulpmiddelen werken en stem ze af op jouw situatie. En vooral: praat erover. Deel de gids met vriendinnen, collega's, zussen, met je moeder of met alle mensen van wie je denkt dat ze baat kunnen hebben bij deze informatie, want elke persoon die vertrouwen krijgt in zichzelf en in haar eigen oordeel, die opkomt voor zichzelf en voor anderen, is weer een klap voor het patriarchaat.

VERGEET NIET DAT WE SAMEN IN DEZELFDE BOOT ZITTEN.

Dit is nog maar het begin. Alle verhalen die je hier leest zijn vrijwillig en proactief aangebracht door vriendinnen of via workshops van ons vrouwen netwerk. Wij hebben zelf niemand benaderd om naar verhalen te vragen, aangezien dit zeer gevoelige materie is en we geen oude wonden wilden openen. We willen een online community-based project bevorderen waarin steeds meer gemeenschappelijke kennis wordt verzameld en nieuwe casestudies worden opgenomen die verder gaan dan onze eerdere ervaring en analyse. **Doe met ons mee op [periodbrussels.eu!](https://periodbrussels.eu/)**

^d Mensen die getuige zijn van grensoverschrijdend gedrag.

Hoe gebruik je deze gids?

Elk deel van deze gids staat op zichzelf. Je kunt de delen dus lezen in de volgorde die je zelf wenst. Hoeveel je al afweet van het onderwerp - een heleboel of zo goed als niets - speelt geen rol: deze gids is er voor jou. Je kunt hem verslinden van voor naar achter, er diagonaal doorheen bladeren, elders wat diepere kennis opzoeken en dan terugkeren naar waar je gebleven was: je leest hem zoals het je uitkomt.

Wil je...

- Leren hoe je een eigen Rode Vlaggen-systeem uitbouwt, een betrouwbaar alarmsysteem om grensoverschrijdend gedrag te herkennen?
GA NAAR PAGINA 35
- Je alarmsysteem oefenen aan de hand van vier waargebeurde verhalen en daarop je eigen rode vlaggen toepassen?
GA NAAR PAGINA 18
- Je rode vlaggen vergelijken met een bestaande lijst, om een idee te krijgen van wat onaanvaardbaar is?
GA NAAR PAGINA 36
- Een lijst krijgen van alle rode vlaggen waarop je moet letten?
GA NAAR PAGINA 38
- Specifieke manieren vinden om je tegen grensoverschrijdend gedrag te verzetten?
GA NAAR PAGINA 43
- Weten hoe je een actieve omstander kan worden en mensen rondom je kan steunen?
GA NAAR PAGINA 50
- Meer te weten komen over diepgewortelde beelden en verhalen over seksueel grensoverschrijdend gedrag die in onze samenleving heersen, of hoe mensen je kwetsbaar kunnen maken en je kwetsbaarheden kunnen uitbuiten?
GA NAAR PAGINA 60

Het Red Flag System*:

Bouw je
persoonlijke
alarmsysteem

***Rode Vlaggen-systeem**

"DE GRIJZE ZONE"

JE HEBT
GEEN GEVOEL
VOOR HUMOR

HÉ, IK MAAKTE
MAAR EEN GRAPJE

HET
WAS EEN
MISVERSTAND

ALLE ANDEREN
HIER VINDEN HET
WÉL GRAPPIG

WE KUNNEN AL
NIET MEER
FLIRTEN ZONDER
BESCHULDIGD
TE WORDEN VAN
SEKSUEEL GRENS-
OVERSCHRIJDEND
GEDRAG...

Klinkt dit bekend? De grenzen tussen flirten en grensoverschrijdend gedrag, tussen liefde en misbruik zouden gezegd niet te trekken zijn. Mensen die getroffen worden door grensoverschrijdend gedrag krijgen te horen dat ze moeten zwijgen, het zich niet moeten aantrekken, het spel moeten meespelen, hun gevoelens moeten negeren wanneer ze zich ongemakkelijk, vernederd of bang voelen. Als men ons zegt dat we dat moeten doen en we doen het niet, dan krijgen we bakken kritiek omdat we "een scène maken" of worden we bestempeld als frigide spelbrekers die niet tegen een complimentje kunnen. Een deel van de bedrieglijke logica is dit: als we ons er ongemakkelijk bij voelen, dan ligt dat aan onszelf. Want we zullen vast iets verkeerd hebben gedaan, iets fout hebben geïnterpreteerd of zelfs op de ene of andere manier het overschrijden van onze persoonlijke grenzen hebben uitgelokt. Wanneer de maatschappij ons daar niet aan herinnert, doen we het zelf wel omdat we het geïnternaliseerd hebben, zo sterk overheerst deze logica.

De grijze zone is alleen grijs omdat zij die intimideren grenzen opschuiven zonder zich erom te bekommeren of te vragen of dat voor de andere oké is. Omdat we zo gesocialiseerd zijn dat we onze ervaringen relativeren, onszelf het zwijgen opleggen, excuses verzinnen voor het gedrag van de dader en onze eigen gevoelens met argwaan bekijken, kan het een hele tijd duren eer het doordringt dat iemand te ver is gegaan. Nog moeilijker is het iets te zeggen als we te horen krijgen dat het "normaal" is dat zulke situaties onduidelijk of wazig zijn of wijzelf, in plaats van de daders, de schuld krijgen voor het overschrijdend gedrag. In deze context kan het heel lang duren voordat we eindelijk zonder twijfel kunnen zeggen: dit gaat te ver, dit is grensoverschrijdend gedrag. Velen van ons geraken niet eens tot dit punt, omdat we de voortdurende intimidatie normaal zijn gaan vinden, omdat we het gevoel hebben dat er te veel op het spel staat, of omdat we in de war zijn doordat grensoverschrijdend gedrag in het verleden ons vermogen om het nu te herkennen heeft aangetast.

De grijze zone is een concept dat wordt gebruikt om grensoverschrijdend gedrag te verdoezelen. Alles wat in

“FLIRTEN GEEFT EEN GOED GEVOEL. SEKSUEEL GRENSOVERSCHRIJDEND GEDRAG NIET.”¹

de grijze zone gebeurt, kan een misverstand zijn, een grap, een spelletje, een aanraking die z gezegd toevallig gebeurde. Wie zich eraan schuldig maakt, komt ermee weg omdat ze weten dat hun gedrag niet in twijfel zal worden getrokken, niet door ons en niet door de patriarchale samenleving waarin wij leven. Deze situaties wazig noemen, is alleen mogelijk wanneer onze gevoelens daarover compleet worden genegeerd.

Door deze gids te schrijven willen we dat onze sisters / zusters het recht opeisen om zich goed te voelen in hun leven. Om onze grenzen te erkennen en respecteren. Om opnieuw aansluiting te vinden met wat we zelf aanvoelen als grensoverschrijdend en om intimidatie te leren herkennen.

We vinden niet dat het onze verantwoordelijkheid is om een einde te maken aan grensoverschrijdend gedrag. We geloven wel dat de grijze zone, gewapend met de juiste kennis, toch niet zo grijs is. Verandering begint met onze kennis en empowerment. Het wordt stilaan tijd dat we de grijze zone met een andere bril gaan bekijken.

Kunnen we niet ingrijpen in een vroeg stadium?

Seksueel grensoverschrijdend gedrag ontwikkelt zich vaak lange tijd stap voor stap voor het zich manifesteert

en zichtbaar wordt. De meeste rechtsstelsels erkennen (nog) niet de vele vormen en nuances van seksueel grensoverschrijdend gedrag en gaan voorbij aan een gelaagde werkelijkheid waarin het moeilijk kan zijn te begrijpen wanneer het grensoverschrijdend gedrag is begonnen en wat als zodanig kan worden beschouwd. Ze gaan immers uit van binaire definities van goed en fout - en van een cultuur waarin getroffenen niet geloofd maar ge- 'victim-blamed' (culpabiliseerd) worden. Slachtoffers krijgen de schuld vanwege de manier waarop ze zich gedragen of de kleding die ze dragen, terwijl daders worden vergeven omdat ze "niet wisten dat ze iets verkeerd deden". De concepten en oordelen die momenteel worden gehanteerd om te bekijken wat grensoverschrijdend gedrag is, zijn niet accuraat. Ze laten overlevers denken dat ze zich iets inbeeldden of overdreven, en minimaliseren de omvang van wat ze hebben meegemaakt, terwijl ons oordeel precies datgene is waarop we moeten letten. Seksueel grensoverschrijdend gedrag is niet iets wat bestaat vanaf het moment dat het "officieel" wordt erkend door een werkgever, een rechtbank of de media. Om reëel te zijn hoeft het niet te worden waargenomen en bevestigd door de buitenwereld. Het begint te bestaan zodra iemand de grenzen schendt van degene die men besluit lastig te vallen. Al deze patriarchale

WAARSCHUWING: De term "overlever" komt uit het discours over seksueel geweld, in tegenstelling tot de term "slachtoffer". Wij respecteren echter ieders keuze om zichzelf te identificeren als een van beide, als beide of als nog iets anders.

mechanismen verstoren onze inwendige barometer en verstoren ons gevoel van wat voor ons oké is. Zowel het grensoverschrijdend gedrag als het discours errond dwingen ons een grotere tolerantie te ontwikkelen ten opzichte van dingen die we eigenlijk niet zouden moeten tolereren.

Grensoverschrijdend gedrag komt niet uit de lucht vallen, het ontwikkelt zich geleidelijk en bestaat uit een combinatie van factoren. De grensoverschrijdingen bouwen verder op elkaar en creëren een eigen systeem tussen het slachtoffer en de dader. Degenen die erdoor worden getroffen, zijn vaak niet in staat hun grenzen terug te eisen zonder veel te moeten vrezen en heel wat regels te overtreden. Wanneer we zeggen dat grensoverschrijdend gedrag via een continuüm verloopt, dan betekent dit dat het ogenschijnlijk onschuldig begint en vervolgens escaleert.

- De escalatieniveaus kunnen zeer dicht bij elkaar liggen, waarbij elke stap de volgende mogelijk maakt. Een dader die weggkomt met de eerste stap, gaat door naar de volgende, en de daaropvolgende, enzovoort. Als men bijvoorbeeld vaststelt dat men weggkomt met een zeer seksueel getinte opmerking, kan men zich gerechtigd en veilig genoeg voelen om expliciete foto's te sturen als volgende stap.
- Hoe verder de escalatie is gevorderd, des te lastiger wordt het uit dit systeem te stappen.
- Als je de stappen afzonderlijk bekijkt, zou je "gewoon" een grapje kunnen zien, een complimentje, een zogezegd terloopse aanraking,

een "wat ongewoon" tekstbericht, een baas die alleen uitgaat met een stagiair. Voeg je die stappen samen, dan krijg je duidelijk grensoverschrijdend gedrag te zien.

Vaak merken we pas veel later wanneer precies een grens is overschreden. Zetten we een stap terug, dan zien we dat het proces zich al lang aan het opbouwen is.

Kunnen we dan niets doen voor de schade is aangericht, voor we ons in het nauw gedreven voelen, geïsoleerd en niet in staat om iemand erbij te betrekken? Moeten we echt wachten met praten tot het ondraaglijk aanvoelt?

Zodra we alle elementen - schuld, schaamte, verantwoordelijkheden, machtsposities en kwetsbare posities - op hun plaats hebben, is die grijze zone uiteindelijk toch niet zo grijs.

We hebben allemaal een inwendige barometer die ons kan helpen te navigeren doorheen situaties die ruimte laten voor interpretatie. Zodra we actief opletten en opnieuw oog hebben voor onze interne barometer, zullen we beseffen dat we wel degelijk heel goed aanvoelen wat gepast is en wat niet, wat we graag hebben en actief toelaten en wat onze grenzen overschrijdt.

Op datzelfde moment beseffen wij, de auteurs, dat niemand ons ooit heeft verteld hoe seksueel grensoverschrijdend gedrag zich ontwikkelt en hoe de vroege waarschuwingssignalen te herkennen zijn. Dus besloten we het zelf te doen.

HET RODE VLAG- GEN-SYSTEEM

Duizenden jaren van het patriarchaat hebben ons weggehouden van de kennis die we nodig hebben om in deze wereld te overleven. De binaire voorstelling van seksueel grensoverschrijdend gedrag en het concept van de grijze zone beletten ons een accuraat alarmsysteem uit te bouwen dat ons zal helpen het veilig te houden voor onszelf en onze zusters.

Je persoonlijke grenzen zijn de basis voor je persoonlijk alarmsysteem: waar je van nature kunt aanvoelen wat je een ongemakkelijk gevoel geeft en wat je als (on)gepast definieert. Ontdekken in welke gevallen je je ongemakkelijk voelt, die situaties leren herkennen (en meteen aanpakken) is slechts één manier om grensoverschrijdend gedrag te herkennen en te bestrijden. In ons hoofdstuk "De wereld veranderen" (pagina 44) vertellen we meer over hoe je je dit inzicht eigen kunt maken en erop kunt voortbouwen.

Uiteraard zijn de grenzen van ieder mens uniek en niet vatbaar voor discussie – ze worden overschreden wanneer jij dat zo ervaart en wanneer jij vindt dat iets een stap te ver is. Toen we tientallen verhalen over seksueel grensoverschrijdend gedrag doornamen, van vriendinnen, van onze lotgenoten tijdens de workshops van Period. en uit de media, beseften we echter ook dat ze stuk voor stuk heel duidelijke patronen vertoonden. **Als we ons bewust zijn van deze systematische patronen, is het minder waarschijnlijk dat we de verantwoordelijkheid bij onszelf leggen.** Zodra we begrijpen dat het geen individuele kwestie is en dat anderen zich in dit soort situaties net zo voelen, is het gemakkelijker om op ons eigen oordeel te vertrouwen. Het is dan met andere woorden gemakkelijker te begrijpen wat er werkelijk aan de hand is en hulp te zoeken.

Wij hebben deze patronen samengevat in een hanteerbaar instrument: het Rode Vlaggen-systeem. Elke rode vlag kan in een van de onderstaande categorieën vallen:



Omgevingsfactoren:

Seksueel grensoverschrijdend gedrag kan om het even waar plaatsvinden, het risico is groter op plaatsen met een sterke machtsdynamiek, afhankelijkheid of een seksistische cultuur waar niemand vraagtekens bij plaatst.

Het "goeie kerel" syndroom:

"Deze man zou zo iets nooit doen." Wanneer we iemands uitstekende reputatie of populariteit in de verf zetten, wordt het moeilijker hun gedrag in twijfel te trekken. Dit geldt vooral als "rode vlag" wanneer anderen het reputatieargument hanteren om de mogelijkheid dat iemand anderen lastigvalt weg te wuiven.



Courante technieken:

Beginnen met een compliment, "warm en koud" spelen, er iemand uitpikken, ervoor zorgen dat iemand zich bijzonder voelt, het slachtoffer afzonderen en ga zo maar door. Het zijn stuk voor stuk wat wij als "klassieke technieken" beschouwen, die daders gebruiken om met hun grensoverschrijdend gedrag steeds verder te gaan.

Ons eigen gedrag:

Van jezelf proberen te overtuigen dat er niets aan de hand is (ook al heb je een onderbuikgevoel dat er iets niet klopt) tot verstijven wanneer je geconfronteerd wordt met een bepaald gedrag - dit kunnen tekenen zijn dat er iets mis is.



Sommige van de rode vlaggen die we in deze gids opnoemen, hoeven niet per se problematisch te zijn. Iemand aanranden is altijd problematisch, maar iemand een compliment geven is dat niet noodzakelijk. Of één enkele rode vlag een eerste indicator kan zijn, hangt af van de omstandigheden. Een complimentje is meer dan een onschuldig spelletje zodra er machtsdynamiek meespeelt. Valt het compliment duidelijk buiten de rol van degene van wie je het krijgt, bv. je arts? Je baas? Je leraar? Dan ziet het hele plaatje er helemaal anders uit. Kun je afstand houden of het compliment afwijzen zonder angst voor repercussies? Nee? Dan heb je te maken met een rode vlag.

Om over een functionerend alarmsysteem te beschikken, is het van belang rekening te houden met meerdere factoren. Slechts één rode vlag hanteren, legt de lat erg hoog en kan betekenen dat je alarmsysteem te laat reageert. Als je jezelf voorhoudt dat het "pas erg is als ze dit bepaalde verachtelijke gedrag stellen", dan loop je het risico dat je de escalatieniveaus over het hoofd ziet en wordt het moeilijker ermee naar buiten te treden en ervan weg te geraken.

Zodra je begint met het opbouwen van je Rode Vlaggen-systeem, zul je het gemakkelijker krijgen om een stap achteruit te zetten, de situatie van een afstand te bekijken en tijd te nemen om na te gaan wat er aan het gebeuren is. Hoe vaker we het toepassen, des te gemakkelijker het ons lukt te beseffen wanneer er iets mis is en probleemgedrag te herkennen wanneer het zich ontwikkelt. Je kunt beslissen of wat er gebeurt al dan niet oké is voor jou. Jij bent het die beslist waar je grenzen liggen, wat iets helemaal anders is dan anderen die dat in jouw plaats beslissen.

WAARSCHUWING: Grensoverschrijdend gedrag komt voort uit vastbeslotenheid om controle uit te oefenen over een slachtoffer. Aan die vastbeslotenheid kunnen we niets veranderen. Daarom zijn er grenzen aan zelfbescherming, zelfs met zeer sterke en gedetailleerde grenzen.

Waar die krachtige grenzen wel bij kunnen helpen is:

1. Niet in een schuldval trappen door onszelf de schuld geven.
 2. Geldige en nauwkeurige gevoelens erkennen die bepalend zijn bij het herkennen van grensoverschrijdend gedrag.
 3. Naar buiten treden en hulp vinden.
-

Voorbeelden uit het echte leven

Oefeningen

Nu je het Rode Vlaggen-systeem kent, kun je het oefenen. In dit deel vind je uit het leven gegrepen verhalen over grensoverschrijdend gedrag.

WAARSCHUWING: Dit gedeelte bevat expliciete beschrijvingen van seksueel grensoverschrijdend gedrag en misbruik.

Er zijn twee versies: een **blanco versie**, waarin je zelf je rode vlaggen kunt plaatsen, en **onze versie** met wat wij - de deelnemers aan workshops van Period, anderen die ons hun verhaal hebben verteld, en wijzelf - als rode vlaggen zien. Je kunt beide vergelijken om een idee te krijgen van het collectieve gevoel en daarmee je oordeel kracht bijzetten.

De mythes die ons van kinds af aan worden ingelepeld, hebben een directe impact op het vermogen van getroffenen en omstanders om grensoverschrijdend gedrag te herkennen en erop te reageren. Om zoveel mogelijk uit de verhalen te halen, check je "doorbreek de mythes" in het hoofdstuk "verander de wereld" (pagina 60).

De verhalen hebben geen einde. Dat is zo bedoeld, omdat we willen dat je oefent in het herkennen van grensoverschrijdend gedrag in een vroeg stadium. In het deel "verander de wereld" (pagina 43) hebben we suggesties voor je voorbereid.

GA DEZE GIDS TE LUF: bij het lezen van de volgende verhalen kun je echt actief aan de slag gaan.

Van elk verhaal zijn er twee versies:

- Een blanco versie met ruimte om te onderstrepen, aantekeningen te maken, te tekenen... - allerlei creatieve uitlaatkleppen.
- Onze eigen versie met rode vlaggen die je kunt vergelijken met die van jezelf. Onze rode vlaggen zijn met de volgende onderstrepingen weergegeven:



Omgevingsfactoren



Het "goeie kerel" syndroom



Grensoverschrijdend gedrag in de praktijk



Je eigen gedrag en reacties

WAARSCHUWING: Elk verhaal is gebaseerd op geanonimiseerde reële ervaringen, waarvoor we de toelating kregen om ze te delen. Ze beschrijven iets dat onszelf, vriendinnen of iemand anders is overkomen.

De docent.

Ik begon aan mijn mastergraad en had een bekende docent. Van alle docenten aan onze faculteit werd hij het meest bewonderd. De studenten hielden van hem, omdat hij geestig was en zich had voorgenomen van zijn studenten sterren in de academische wereld te maken.

Hij mocht me meteen en prees me om mijn intellect. Hij nodigde me uit voor boekvoorstellingen en stelde me voor als één van zijn meest veelbelovende en getalenteerde studenten. Ik interviewde hem voor mijn blog en nadat ik hem de link had gestuurd, merkte hij op dat ik er op mijn huidige profielfoto bijzonder goed uitzag. Tijdens de colleges raakte hij telkens wanneer ik sprak, als bij toeval, eventjes zijn broek aan, net onder zijn riem. Ik overtuigde mezelf ervan dat het om kleine, onschadelijke voorvalletjes ging, dat ik waarschijnlijk van een mug een olifant maakte en dus schoof ik het aan de kant. Hij nam me mee naar conferenties, waar hij altijd met me pronkte. Voor mijn verjaardag gaf hij me een cadeau en hij bood aan me mee te nemen naar een theatervoorstelling. Ik weigerde beleefd, maar hij ging door met zijn vreemde gedrag.

Toen we op een drukke conferentie achterin zaten, wringde hij zich in een stoel naast me en legde ondertussen zijn hand op mijn knie.

Hij zei dingen als: "Je bent zo briljant, je hebt absoluut iemand nodig die dat talent zichtbaar maakt en ik zal je daarbij steunen." Hij overtuigde

me om papers in te dienen voor conferenties. Ook stelde hij voor dat ik een tekst voor hem zou nalezen, wat er uiteindelijk op uitdraaide dat ik een bloemlezing voor hem schreef. Natuurlijk werd ik voor mijn werk niet betaald. Ik moest het stellen met het prestige en zijn bekendheid: hij bleef maar benadrukken dat dit van tel zou zijn in de wetenschappelijke gemeenschap en op mijn cv. De concurrentie op de universiteit was nietsontziend. Zonder een professor die voor je ijvert, ben je zo goed als verloren. Daarvan was ik mij maar al te goed bewust. En ik wist dat een professor je snel naar de top kon stuwen, maar even snel weer omlaag kon duwen.

Na een conferentie was hij tegen het einde van de dag zo dronken dat hij hulp nodig had om de weg naar zijn hotelkamer te vinden. Ik moest zelfs zijn sleutelkaart invoeren. Toen we binnen waren en ik weer weg wilde gaan, kwam hij naar me toe en vroeg hij of "we het toch niet zouden proberen".

Schrijf je eigen einde: bepaal zelf hoe het verhaal afloopt.

De docent.



GOEDE REPUTATIE/
MAATSCHAPPELIJK
AANZIEN



ONGELIJKHEID

Ik begon aan mijn mastergraad en had een bekende docent. Van alle docenten aan onze faculteit werd hij het meest bewonderd. De studenten hielden van hem, omdat hij geestig was en zich had voorgenomen van zijn studenten sterren in de academische wereld te maken.



OP EEN
VOETSTOK



GRENZEN
VERVAGEN



SEKSUEEL
GETINT GEDRAG



ZICHZELF
OVERTUIGEN

Hij mocht me meteen en prees me om mijn intellect. Hij nodigde me uit voor boekvoorstellingen en stelde me voor als één van zijn meest veelbelovende en getalenteerde studenten. Ik interviewde hem voor mijn blog en nadat ik hem de link had gestuurd, merkte hij op dat ik er op mijn huidige profielfoto bijzonder goed uitzag. Tijdens de colleges raakte hij telkens wanneer ik sprak, als bij toeval, eventjes zijn broek aan, net onder zijn riem. Ik overtuigde mezelf ervan dat het om kleine, onschadelijke voorvalletjes ging, dat ik waarschijnlijk van een mug een olifant maakte en dus schoof ik het aan de kant. Hij nam me mee naar conferenties, waar hij altijd met me pronkte. Voor mijn verjaardag gaf hij me een cadeau en hij bood aan me mee te nemen naar een theatervoorstelling. Ik weigerde beleefd, maar hij ging door met zijn vreemde gedrag.



FAVORITISME



GRENZEN
VERVAGEN



GEEN "NEE"
ALS ANTWOORD
ACCEPTEREN



ONGEWENST
LICHAAMELIJK
CONTACT

Toen we op een drukke conferentie achterin zaten, wringde hij zich in een stoel naast me en legde ondertussen zijn hand op mijn knie.

Hij zei dingen als: "Je bent zo briljant, je hebt absoluut iemand nodig die dat talent zichtbaar maakt en ik zal je daarbij steunen." Hij overtuigde

me om papers in te dienen voor conferenties. Ook stelde hij voor dat ik een tekst voor hem zou nalezen, wat er uiteindelijk op uitdraaide dat ik een bloemlezing voor hem schreef. Natuurlijk werd ik voor mijn werk niet betaald. Ik moest het stellen met het prestige en zijn bekendheid: hij bleef maar benadrukken dat dit van tel zou zijn in de wetenschappelijke gemeenschap en op mijn cv. De concurrentie op de universiteit was nietsontziend. Zonder een professor die voor je ijvert, ben je zo goed als verloren. Daarvan was ik mij maar al te goed bewust. En ik wist dat een professor je snel naar de top kon stuwten, maar even snel weer omlaag kon duwen.

Na een conferentie was hij tegen het einde van de dag zo dronken dat hij hulp nodig had om de weg naar zijn hotelkamer te vinden. Ik moest zelfs zijn sleutelkaart invoeren. Toen we binnen waren en ik weer weg wilde gaan, kwam hij naar me toe en vroeg hij of "we het toch niet zouden proberen".

ONGELIJKHEID 

TOXISCHE
OMGEVING 

UITNODIGING NAAR
EEN PRINÉPLEK 

SEKSUEEL GENTINT
VOORSTEL 

De collega.

Ik kreeg mijn eerste job meteen na mijn universitaire studies. Daarvoor had ik al gewerkt om mijn studie te betalen, maar dit was mijn eerste "echte" job. Mijn familie was echt trots op me voor het krijgen van die job, want ze hadden veel moeite gedaan om me te steunen bij mijn opleiding. Ik vormde in mijn familie de eerste generatie die naar de universiteit ging en wilde hen laten zien dat de inspanning loonde. Ook had ik dringend een job nodig om weg te raken uit de onzekere situatie waarin ik constant verkeerde. Het bedrijf bood me een proefperiode van zes maanden aan, waarin ik nog steeds weinig verdiende.

Maar door het vooruitzicht op werk en een beter loon beet ik op mijn tanden en ging ik ervoor. Ik voelde me geïnvloed en gelukkig toen mijn baas mij uitkoos voor zijn team en ik was onder de indruk van mijn nieuwe omgeving, een grote organisatie. Ondertussen liet mijn baas de rest van het team weten dat hij me wilde aanwerven, maar het administratief parcours liep niet van een leien dakje. Een van mijn collega's, een senior adviseur, sprong in de bres en regelde het. Ik was hem zeer dankbaar voor deze kans die hij mij gaf, een kans die deuren zou openen waarvan ik voorheen niet eens had durven dromen. Mijn collega bood aan mij te begeleiden en ik wilde er graag alles over leren. Hij bracht duidelijk graag tijd met mij door. Ik wilde me op mijn werk concentreren en wilde dus niet dat iets me zou afleiden. Hij nodigde me uit voor een etentje en nam me mee voor een biertje, iets wat hij met anderen in mijn team nooit zou doen. Aanvankelijk werden de andere collega's mee uitgenodigd, maar op de een of andere manier draaide het er altijd op uit dat wij twee er als enigen waren. Enerzijds voelde ik me enigszins

trots op de speciale positie die ik bekleedde, anderzijds durfde ik nooit 'nee' te zeggen terwijl ik eigenlijk naar huis wilde, omdat ik bij hem in het krijt stond.

Beetje bij beetje evolueerde hij van mails met complimentjes over mijn werk naar het vrijwel non-stop sturen van dubbelzinnige sms-berichten. Hij sms'te me bijvoorbeeld "#funfact er liggen handboeien in mijn lade :)" of "ik vraag me af wat je zou doen als je onze weddenschap verloor en ik je uitdaagde naakt aan je bureau te gaan zitten ;)".

Ik kon mijn ogen niet geloven en voelde mij uiterst ongemakkelijk toen ik dat las. Ik probeerde een gesprek erover uit de weg te gaan, de confrontatie te vermijden. Ik hoopte dat de conversatie uiteindelijk op een ander onderwerp zou overgaan. Hij wist dat ik een vriend had, dus ik deed het af als een terloopse grap, iets wat mannen nu eenmaal doen. Ik probeerde al zijn uitnodigingen te ontlopen, maar stevast kwam hij meteen met een nieuw voorstel tot ik geen excuses meer had. Op een avond nodigde hij me uit om nog een biertje te drinken met hem.

Het werd laat, ik had te diep in het glas gekeken en wilde gewoon naar huis. Maar telkens wanneer ik trachtte om naar huis te gaan, ging hij tot het uiterste om me over te halen er nog eentje te drinken met hem. Ik had het gevoel dat ik deze situatie had uitgelokt, omdat ik hem hierover niet duidelijk had aangesproken. Het was al laat en ik zou geen bus naar huis meer kunnen nemen. Dat wist hij maar al te goed en hij zei: "Je kunt je toch geen taxi naar huis permitteren." Ik kon niet weigeren en dus bleef ik en werd ik nog meer dronken.

Schrijf je eigen einde: bepaal zelf hoe het verhaal afloopt.

De collega.

Ik kreeg mijn eerste job meteen na mijn universitaire studies. Daarvoor had ik al gewerkt om mijn studie te betalen, maar dit was mijn eerste "echte" job. Mijn familie was echt trots op me voor het krijgen van die job, want ze hadden veel moeite gedaan om me te steunen bij mijn opleiding. Ik vormde in mijn familie de eerste generatie die naar de universiteit ging en wilde hen laten zien dat de inspanning loonde. Ook had ik dringend een job nodig om weg te raken uit de onzekere situatie waarin ik constant verkeerde. Het bedrijf bood me een proefperiode van zes maanden aan, waarin ik nog steeds weinig verdiende.

 ONGELIJKHEID

Maar door het vooruitzicht op werk en een beter loon beet ik op mijn tanden en ging ik ervoor. Ik voelde me gevleid en gelukkig toen mijn baas mij uitkoos voor zijn team en ik was onder de indruk van mijn nieuwe omgeving, een grote organisatie. Ondertussen liet mijn baas de rest van het team weten dat hij me wilde aanwerven, maar het administratief parcours liep niet van een leien dakje. Een van mijn collega's, een senior adviseur, sprong in de bres en regelde het. Ik was hem zeer dankbaar voor deze kans die hij mij gaf, een kans die deuren zou openen waarvan ik voorheen niet eens had durven dromen. Mijn collega bood aan mij te begeleiden en ik wilde er graag alles over leren. Hij bracht duidelijk graag tijd met mij door. Ik wilde me op mijn werk concentreren en wilde dus niet dat iets me zou afleiden. Hij nodigde me uit voor een etentje en nam me mee voor een biertje, iets wat hij met anderen in mijn team nooit zou doen. Aanvankelijk werden de andere collega's mee uitgenodigd, maar op de een of andere manier draaide het er altijd op uit dat wij twee er als enigen waren. Enerzijds voelde ik me enigszins

 HET GROENTJE

 ONGELIJKHEID

 DE REDDENDE ENGEL

 DE REDDENDE ENGEL

 ZICHZELF OVERTUIGEN

 GRENZEN VERVAGEN

 FAVORITISME

Maar door het vooruitzicht op werk en een beter loon beet ik op mijn tanden en ging ik ervoor. Ik voelde me gevleid en gelukkig toen mijn baas mij uitkoos voor zijn team en ik was onder de indruk van mijn nieuwe omgeving, een grote organisatie. Ondertussen liet mijn baas de rest van het team weten dat hij me wilde aanwerven, maar het administratief parcours liep niet van een leien dakje. Een van mijn collega's, een senior adviseur, sprong in de bres en regelde het. Ik was hem zeer dankbaar voor deze kans die hij mij gaf, een kans die deuren zou openen waarvan ik voorheen niet eens had durven dromen. Mijn collega bood aan mij te begeleiden en ik wilde er graag alles over leren. Hij bracht duidelijk graag tijd met mij door. Ik wilde me op mijn werk concentreren en wilde dus niet dat iets me zou afleiden. Hij nodigde me uit voor een etentje en nam me mee voor een biertje, iets wat hij met anderen in mijn team nooit zou doen. Aanvankelijk werden de andere collega's mee uitgenodigd, maar op de een of andere manier draaide het er altijd op uit dat wij twee er als enigen waren. Enerzijds voelde ik me enigszins

ONZE ANALYSE ↓

trots op de speciale positie die ik bekleedde, anderzijds durfde ik nooit 'nee' te zeggen terwijl ik eigenlijk naar huis wilde, omdat ik bij hem in het krijt stond.

Beetje bij beetje evolueerde hij van mails met complimentjes over mijn werk naar het vrijwel non-stop sturen van dubbelzinnige sms-berichten.

Hij sms'te me bijvoorbeeld "#funfact er liggen handboeien in mijn lade :)" of "ik vraag me af wat je zou doen als je onze weddenschap verloor en ik je uitdaagde naakt aan je bureau te gaan zitten :)".

Ik kon mijn ogen niet geloven en voelde mij uiterst ongemakkelijk toen ik dat las. Ik probeerde een gesprek erover uit de weg te gaan, de confrontatie te vermijden. Ik hoopte dat de conversatie uiteindelijk op een ander onderwerp zou overgaan. Hij wist dat ik een vriend had, dus ik deed het af als een terloopse grap, iets wat mannen nu eenmaal doen. Ik probeerde al zijn uitnodigingen te ontlopen, maar stevast kwam hij meteen met een nieuw voorstel tot ik geen excuses meer had. Op een avond nodigde hij me uit om nog een biertje te drinken met hem.

Het werd laat, ik had te diep in het glas gekeken en wilde gewoon naar huis. Maar telkens wanneer ik trachtte om naar huis te gaan, ging hij tot het uiterste om me over te halen er nog eentje te drinken met hem. Ik had het gevoel dat ik deze situatie had uitgelokt, omdat ik hem hierover niet duidelijk had aangesproken. Het was al laat en ik zou geen bus naar huis meer kunnen nemen. Dat wist hij maar al te goed en hij zei: "Je kunt je toch geen taxi naar huis permitteren." Ik kon niet weigeren en dus bleef ik en werd ik nog meer dronken.

BELEEFDE
ANTWOORDEN 

WEDERKERIGHEIDSVOL 

UITNODIGING NAAR
EEN PRIVÉPLEK +
GRENZEN VERVAGEN 

EEN VERSNELLING
HOGER 

SEKSUEEL GETINT
COMMENTAAR 

ZICHZELF
OVERTUIGEN 

JEZELF HET
ZWIJGEN
OPLEGGEN 

GEEN "NEE"
ALS ANTWOORD
ACCEPTEREN 

GEEN "NEE"
ALS ANTWOORD
ACCEPTEREN 

ZICHZELF
OVERTUIGEN 

ZE WETEN WAAR ZE
MEE BEZIG ZIJN 

BELEEFDE
ANTWOORDEN 

De vriend.

We waren al jaren de beste vrienden. Hij was een attente kerel, altijd vriendelijk, altijd een luisterend oor, een rustig mens, een beetje verlegen zelfs. Zelf had ik een relatie, maar hij maakte steeds weer duidelijk dat hij ongewild single was. Hij beklaagde zich erover dat vrouwen alleen geïnteresseerd zijn in 'bad boys' terwijl goeie kerels als hij nooit een kans kregen. Op een dag maakte mijn vriendin het uit, heel abrupt. Ik was er kapot van. Mijn wereld stond op zijn kop. Ik moest onderdak vinden en dus bood mijn beste vriend me een plaatsje op zijn zetel aan.

Twee weken lang praatten we elke dag urenlang over het einde van mijn relatie. Ik genoot enorm van die gesprekken, hij toonde empathie en geduld, zelfs wanneer we het keer op keer over dezelfde gevoelens hadden. Ik voelde me echt dankbaar voor die aardige en meelevende vriend aan mijn zijde. Maar na afloop van die twee weken had ik geen zin meer om bij iemand anders te blijven slapen, ik wilde wat ruimte voor mezelf. Ik ging op zoek naar een appartementje, maar iets in mijn prijs categorie was niet gemakkelijk te vinden. Ondertussen voelde ik mij nog altijd uitgeput en dat maakte de zoektocht er niet makkelijker op. Ik zat vast. Ook had ik opgemerkt dat er iets aan mijn vriend was veranderd.

Verliet ik het huis, dan vroeg hij keer op keer opnieuw waar ik naartoe ging. Hij ging altijd met me mee, waar ik ook ging. Aanvankelijk vond ik dat charmant: hij wilde met me mee, wilde me helpen of zelfs beschermen, want hij had me

laten verstaan dat de buurt een beetje gevaarlijk was, ook al had ik daar nooit iets van gemerkt. Hij sms'te me tien keer per dag om na te gaan hoe het met me ging en begon jaloerse trekjes te vertonen wanneer ik met anderen afsprak.

Al lachend zei hij dat we wel op een koppel leken dat al vijftig jaar getrouwd was. Vervolgens wilde hij dat ik niet langer in de zetel sliep, maar zijn bed met hem deelde. "Doe niet zo belachelijk", zei hij. "Mijn bed is zo groot en er slaapt nu toch geen vriendin in." Ik wilde niet raar doen en er geen groot probleem van maken omdat we duidelijk vrienden waren, toch? Ook gaf het mij een slecht gevoel mijn vriend iets te onzeggen: hij liet me tenslotte bij hem thuis logeren en luisterde naar alles wat ik doormaakte. Dus ging ik uiteindelijk in zijn bed slapen, met tegenzin. Op een avond was ik weer kapot van mijn relatiebreuk. Plots schoof hij heel dicht naar me toe, met zijn gezicht vlak naast het mijne. Hij zei: "Misschien heb je al iemand nieuw en is die dichterbij je dan je denkt." Ik was geschokt. De stem in mijn hoofd schreeuwde "wat gebeurt hier in godsnaam?", maar toen boog hij zich voorover om me te kussen. Op dat moment hield ik hem tegen. Hij keek verbijsterd en zei: "Denk je niet dat het mijn beurt is, nu we zoveel aandacht aan jouw noden hebben besteed?"

Schrijf je eigen einde: bepaal zelf hoe het verhaal afloopt.

De vriend.



DE VRIENDSCHAPSZONE

We waren al jaren de beste vrienden. Hij was een attente kerel, altijd vriendelijk, altijd een luisterend oor, een rustig mens, een beetje verlegen zelfs. Zelf had ik een relatie, maar hij maakte steeds weer



DE VRIENDSCHAPSZONE

duidelijk dat hij ongewild single was. Hij beklaagde zich erover dat vrouwen alleen geïnteresseerd zijn in 'bad boys' terwijl goeie kerels als hij nooit een kans kregen. Op een dag maakte mijn vriendin het uit, heel abrupt. Ik was er kapot van. Mijn wereld stond op zijn kop. Ik moest onderdak vinden en dus bood mijn beste vriend me een plaatsje op zijn zetel aan.



DE VRIENDSCHAPSZONE



ONGELIJKHEID



DE REDDENDE ENGEL

Twee weken lang praatten we elke dag urenlang over het einde van mijn relatie. Ik genoot enorm van die gesprekken, hij toonde empathie en geduld, zelfs wanneer we het keer op keer over dezelfde gevoelens hadden. Ik voelde me echt dankbaar voor die aardige en meelevende vriend aan mijn zijde. Maar na afloop van die twee weken had ik geen zin meer om bij iemand anders te blijven slapen, ik wilde wat ruimte voor mezelf. Ik ging op zoek naar een appartementje, maar iets in mijn prijs categorie was niet gemakkelijk te vinden. Ondertussen voelde ik mij nog altijd uitgeput en dat maakte de zoektocht er niet makkelijker op. Ik zat vast. Ook had ik opgemerkt dat er iets aan mijn vriend was veranderd.



ONGELIJKHEID



ONDERBUIKGEVOEL



GEEN "NEE" ALS ANTWOORD ACCEPTEREN

Verliet ik het huis, dan vroeg hij keer op keer opnieuw waar ik naartoe ging. Hij ging altijd met me mee, waar ik ook ging. Aanvankelijk vond ik dat charmant: hij wilde met me mee, wilde me helpen of zelfs beschermen, want hij had me

ONZE ANALYSE ↓

laten verstaan dat de buurt een beetje gevaarlijk was, ook al had ik daar nooit iets van gemerkt. Hij sms'te me tien keer per dag om na te gaan hoe het met me ging en begon jaloerse trekjes te vertonen wanneer ik met anderen afsprak.

HET GROENTJE 

EEN VERSNELLING
HOGER 

Al lachend zei hij dat we wel op een koppel leken dat al vijftig jaar getrouwd was. Vervolgens wilde hij dat ik niet langer in de zetel sliep, maar zijn bed met hem deelde. "Doe niet zo belachelijk", zei hij. "Mijn bed is zo groot en er slaapt nu toch geen vriendin in." Ik wilde niet raar doen en er geen groot probleem van maken omdat we duidelijk vrienden waren, toch? Ook gaf het mij een slecht gevoel mijn vriend iets te onzeggen: hij liet me tenslotte bij hem thuis logeren en luisterde naar alles wat ik doormaakte. Dus ging ik uiteindelijk in zijn bed slapen, met tegenzin. Op een avond was ik weer kapot van mijn relatiebreuk. Plots schoof hij heel dicht naar me toe, met zijn gezicht vlak naast het mijne. Hij zei: "Misschien heb je al iemand nieuw en is die dicht bij je dan je denkt." Ik was geschokt. De stem in mijn hoofd schreeuwde "wat gebeurt hier in godsnaam?", maar toen boog hij zich voorover om me te kussen. Op dat moment hield ik hem tegen. Hij keek verbijsterd en zei: "Denk je niet dat het mijn beurt is, nu we zoveel aandacht aan jouw noden hebben besteed?"

GRENZEN VERVAGEN 

JE EEN SPELBREKER
NOEMEN 

WEDERKERIGHEIDSVOL 

ONGEWENST
LICHAMELIJK
CONTACT 

WEDERKERIGHEIDSVOL 

DE
VRIENDSCHAPSZONE 

De arts.

Ik ben een vrouw van kleur en ik was net naar een andere stad verhuisd. Ik moest dringend naar de tandarts, maar kende geen enkele in mijn nieuwe stad. Een collega raadde me een tandarts aan, die niet ver uit mijn buurt werkte "die wel ok was", en dus maakte ik een afspraak.

Toen ik in de tandartspraktijk kwam, bleek hij daar de enige te zijn. Meteen toen hij de deur opendeed, voelde ik al hoe indringend hij me aankeek. Hij nam me mee naar de behandelkamer. Hij legde me uit wat hij zou doen en begon vervolgens uitgebreid te vertellen over zijn persoonlijke leven: waar hij vandaan kwam, zijn familie, zijn vrouw, waar ze waren getrouwd... Eerst dacht ik nog dat hij mijn aandacht probeerde af te leiden van de behandeling en eventuele pijn. Maar toen begon hij mij heel persoonlijke vragen te stellen: over de ring die ik droeg, of ik misschien binnenkort zou trouwen en met wie dan wel... Ik had het gevoel dat hij te dichtbij kwam en mijn privacy schond. Maar aangezien hij me al die dingen over zichzelf had verteld, vond ik dat ik zijn vragen niet onbeantwoord mocht laten.

Toen ik dacht dat het eindelijk voorbij was, zei hij dat ik twee weken later moest terugkomen voor het tweede deel van de behandeling. Ik voelde me ongemakkelijk, maar kon niet echt uitleggen waarom. Het zat me dwars dat ik niet van tandarts kon veranderen en naar een andere tandarts kon na een halve behandeling. Ik wuifde het vreemde gevoel weg en dacht dat

ik waarschijnlijk te lichtgeraakt was terwijl hij gewoon een vriendelijk praatje wilde maken. Dus legde ik de tweede afspraak vast.

Tijdens die tweede afspraak bleek hij zich alles te herinneren wat ik had gezegd over mijn vriend, mijn visie op het huwelijk... Hij begon over rollen in het huwelijk, zei dat hij wenste opnieuw jong te zijn en opnieuw in de beginfase van een relatie te zitten. Terwijl hij aan de behandeling bezig was, voelde ik een scherpe pijn en vroeg ik hem even te stoppen. Hij lachte en zei: "Komaan zeg, ik dacht dat vrouwen zoals jij het graag hebben als het wild wordt". En hij knipoogde naar me. Ik kon niet geloven wat ik hoorde, maar ik kon niets doen omdat hij doorging met de behandeling.

Toen hij klaar was met de behandeling, begon hij opmerkingen te maken en keek hij me nogal gemeen aan. Hij gaf me een spiegel om het resultaat te bekijken en toen hij die had overhandigd, begon hij mijn schouders aan te raken, terwijl hij zei dat ik nu "van buiten en van binnen perfect was". De volgende seconde voelde ik zijn handen in mijn nek, die hij begon te masseren terwijl hij nonchalant uitlegde dat hij gewoon mijn spierspanning wilde controleren. Ik verstijfde.

Schrijf je eigen einde: bepaal zelf hoe het verhaal afloopt.

De arts.

 HET GROENTJE

Ik ben een vrouw van kleur en ik was net naar een andere stad verhuisd. Ik moest dringend naar de tandarts, maar kende geen enkele in mijn nieuwe stad. Een collega raadde me een tandarts aan, die niet ver uit mijn buurt werkte "die wel ok was", en dus maakte ik een afspraak.

 SEKSUEEL
GETINTÉ BLIK

Toen ik in de tandartspraktijk kwam, bleek hij daar de enige te zijn. Meteen toen hij de deur opendeed, voelde ik al hoe indringend hij me aankeek. Hij nam me mee naar de behandelkamer. Hij legde me uit wat hij zou doen en begon vervolgens uitgebreid te vertellen over zijn persoonlijke leven: waar hij vandaan kwam, zijn familie, zijn vrouw, waar ze waren getrouwd... Eerst dacht ik nog dat hij mijn aandacht probeerde af te leiden van de behandeling en eventuele pijn. Maar toen begon hij mij heel persoonlijke vragen te stellen: over de ring die ik droeg, of ik misschien binnenkort zou trouwen en met wie dan wel... Ik had het gevoel dat hij te dichtbij kwam en mijn privacy schond. Maar aangezien hij me al die dingen over zichzelf had verteld, vond ik dat ik zijn vragen niet onbeantwoord mocht laten.

 GRENZEN
VERVAGEN

 GRENZEN
VERVAGEN

 GRENZEN
VERVAGEN

 DE
WEDERKERIGHEIDSVOL

Toen ik dacht dat het eindelijk voorbij was, zei hij dat ik twee weken later moest terugkomen voor het tweede deel van de behandeling. Ik voelde me ongemakkelijk, maar kon niet echt uitleggen waarom. Het zat me dwars dat ik niet van tandarts kon veranderen en naar een andere tandarts kon na een halve behandeling.

 ONDERBUIKGEVOEL

ONZE ANALYSE ↓

Ik wuifde het vreemde gevoel weg en dacht dat ik waarschijnlijk te lichtgeraakt was terwijl hij gewoon een vriendelijk praatje wilde maken. Dus legde ik de tweede afspraak vast.

JEZELF HET
ZWIJGEN OPLEGGEN 

ZICHZELF
OVERTUIGEN 

Tijdens die tweede afspraak bleek hij zich alles te herinneren wat ik had gezegd over mijn vriend, mijn visie op het huwelijk... Hij begon over rollen in het huwelijk, zei dat hij wenste opnieuw jong te zijn en opnieuw in de beginfase van een relatie te zitten. Terwijl hij aan de behandeling bezig was, voelde ik een scherpe pijn en vroeg ik hem even te stoppen. Hij lachte en zei: "Komaan zeg, ik dacht dat vrouwen zoals jij het graag hebben als het wild wordt". En hij knipoogde naar me. Ik kon niet geloven wat ik hoorde, maar ik kon niets doen omdat hij doorging met de behandeling.

DE GOEIE
OUDE TIJD 

CULTUURVERSCHILLEN
ALS EXCUUSMOES +
JE EEN SPELBREKER
NOEMEN 

Toen hij klaar was met de behandeling, begon hij opmerkingen te maken en keek hij me nogal gemeen aan. Hij gaf me een spiegel om het resultaat te bekijken en toen hij die had overhandigd, begon hij mijn schouders aan te raken, terwijl hij zei dat ik nu "van buiten en van binnen perfect was". De volgende seconde voelde ik zijn handen in mijn nek, die hij begon te masseren terwijl hij nonchalant uitlegde dat hij gewoon mijn spierspanning wilde controleren. Ik verstijfde.

ONGEWENST
LICHAMELIJK
CONTACT 

SEKSUEEL GENTINT
COMMENTAAR 

ONGEWENST
LICHAMELIJK
CONTACT 

RODE VLAGGEN WOORDENLIJST

Omgevingsfactoren

Voor je naar gedrag op zich kijkt, zet je een stap achteruit en bekijk je in welke omgeving je je bevindt.

Ongelijkheid

Economische ongelijkheid, strakke hiërarchieën, een laag inkomen, een onzekere job, leeftijd, afhankelijk zijn van iemand om te overleven (financieel, voor huisvesting, voor voeding), als iemand "elk moment je carrière kan vernietigen" - dat alles heeft een drastische invloed op je vermogen om te reageren en iets te doen.

Het groentje

Als nieuwkomer kun je je in een kwetsbare positie bevinden omdat:

- Je de regels niet kent, niet weet hoe het systeem werkt en dus bereid bent te leren en je zo snel mogelijk aan te passen. Dat maakt het voor de personen in een machtspositie gemakkelijk om je te laten geloven dat wat zij willen, is hoe het spel werkt. En dat je positie op het spel staat als je niet meespeelt.
- Je jezelf wilt bewijzen of je erbij wilt horen en aardig gevonden wil worden, zodat je bereid bent een extra inspanning te doen. Dit stimuleert denken in de zin van "wat er ook gebeurt, ik ga me er doorheen slaan". Dat schept dan weer een omgeving waarin je vaststelt bepaalde gedragingen te accepteren die je anders misschien niet zou accepteren.
- Je niemand kent. Je beschikt dus niet over ondersteuning en dat maakt je extra kwetsbaar.



Toxische omgeving

Dit is het soort omgeving waar het moeilijk is je uit te spreken, andere standpunten te hebben die worden gerespecteerd, of vraagtekens te plaatsen bij het gedrag van mensen. Dit kan een gevolg zijn van een heersende seksistische cultuur of zelfs van grote concurrentie (mensen zijn meer gericht op hun eigen succes dan om te kijken hoe het gaat met collega's en op het tonen van solidariteit).

Het "goeie kerel" syndroom

Met het "goeie kerel"^e syndroom bedoelen we hoe mensen met een bijzonder vriendelijke reputatie zich achter een rookgordijn kunnen verschuilen. Door honderden verhalen te lezen, weten wij dat grensoverschrijdend gedrag vaak uitgaat van mensen die in de samenleving worden vertrouwd en gewaardeerd. Dat imago is zeer geloofwaardig en mensen gaan er graag in mee, wat het aanzienlijk moeilijker maakt om aan te tonen dat zo'n populair persoon zich aan grensoverschrijdend gedrag schuldig maakt.



De vriendschapszone

Dit is een gevaarlijke en heteronormatieve constructie waarbij zogenaamde "vriendelijke kerels" vinden dat ze recht hebben op een vriendin en op seks omdat ze emotionele steun hebben geboden of gewoon "vriendelijk" zijn geweest. Er bestaat niet zoiets als een bankrekening waarop je een storting doet in de vorm van emotionele steun/vriendendiensten en later kunt verwachten dat ze seks oplevert. Dit is een twijfelachtige constructie die tracht van seks iets te maken dat je verschuldigd zou zijn.

Goede reputatie/ maatschappelijk aanzien

Personen die iedereen vriendelijk vindt, die "zoiets nooit zouden doen" omdat zoveel anderen kunnen getuigen hoe vriendelijk ze wel zijn, zullen altijd in een positief daglicht worden geplaatst. Het valt niet mee om iemand die populair en geliefd is, in verband te brengen met afschuwelijke daden, en dat maakt het voor getroffen en nog moeilijker om zich uit te spreken en hun omgeving te overtuigen. Dit geldt nog meer als rode vlag wanneer anderen iemands goede reputatie gebruiken om het gedrag van die persoon goed te praten of klachten wegens grensoverschrijdend gedrag weg te wuiven.

^e We noemen het hier weliswaar het "goeie kerel" syndroom, maar deze categorie van rode vlaggen kan opgaan voor elk geslacht.

Hier volgt een lijst van courante grensoverschrijdende technieken die we bij het analyseren van verhalen daarover hebben vastgesteld. Ze staan niet in chronologische volgorde en kunnen tegelijk worden gehanteerd.



Beginnen met een compliment

Dit kan een klassieke methode zijn om het pad te effenen voor grensoverschrijdend gedrag. Zelfs als het niet bepaald gepast of aangenaam is, zul je het moeilijker vinden vraagtekens te plaatsen bij iemands gedrag als die persoon "vriendelijk" tegen je lijkt te zijn. Vind je de ander vriendelijk en staan jullie op hetzelfde niveau, dan zou je van een compliment zelfs kunnen genieten. Maar je wilt geen compliment van iemand die zich in een machtspositie bevindt en je uiterlijk complimenteert in plaats van bijvoorbeeld je werk.

Op een voetstuk

Een courant patroon bij manipulatieve personen die willen intimideren, is dat ze je eerst op een voetstuk plaatsen. Dan loven ze je bijvoorbeeld of leggen ze buitengewoon enthousiasme voor je werk en/of persoonlijkheid aan de dag. Door dat enthousiasme geraak je aan zo iemand gebonden – vooral wanneer je ergens nieuw bent, je onzeker of onervaren voelt of niet veel mensen kent. Dit is bedoeld om emotionele afhankelijkheid te creëren: degene die intimideert zorgt er eerst voor dat je daaraan went. Zo iemand weet immers dat je goedkeuring zoekt om je zelfvertrouwen te voeden.

Favoritisme

Wanneer men van jou "een bijzonder persoon" maakt door dingen met je te doen die men niet met anderen zou doen, bijvoorbeeld iets gaan drinken, jou (en enkel jou) uitnodigt voor een evenement. De bijzondere plaats die je daardoor inneemt, kan in eerste instantie aantrekkelijk lijken, maar de keerzijde van de medaille is dat je daardoor vervreemdt en geïsoleerd raakt van de rest van de groep. Het is een manier om je af te sonderen, waardoor je moeilijker iemand anders kunt aanspreken. Vaak leidt dit tot een schuldval: aanvankelijk voel je je graag gezien, maar wanneer het ongemakkelijk gaat aanvoelen, durf je er misschien niets over te zeggen, omdat je je schaamt tot dan toe te hebben genoten van je status als "bijzonder persoon".

De goeie oude tijd

Verwijzen naar de eigen jeugd en "wilde jaren" kan een manier zijn om je te lokken en je onder druk te zetten om meer informatie over jezelf te delen.

De reddende engel

Als iemand opduikt als "reddende engel" of je iets aanbiedt dat te mooi klinkt om waar te zijn, dan zou het wel eens helemaal niet oprecht kunnen zijn. We denken hierbij aan een ander verhaal waarin een vriendin van ons een job aangeboden kreeg die helemaal niet klonk als een job, maar veeleer als alles waar ze ooit van gedroomd had, in één keer. Aanvankelijk liep ze over van enthousiasme, maar kort nadat ze haar interesse had getoond, sloeg de dynamiek om en werd het meer dan verdacht. De droomjob bleek een manier om haar in de invloedssfeer te lokken van iemand die totaal andere bedoelingen had. Ervaar je een soortgelijke situatie, hou dan je ogen open - het kan zijn dat er iets in ruil wordt verwacht.

Warm en koud spelen

Het ene moment vriendelijk zijn voor iemand en zich op andere momenten verschrikkelijk opstellen, is een manier om mensen emotioneel afhankelijk te maken. Wanneer wat je doet het ene moment de hemel in wordt geprezen en op een ander moment extreem wordt gekleineerd, zorgt dit voor veel verwarring. Het is gemakkelijker controle uit te oefenen over iemand die zich daardoor onzeker voelt. Dergelijk gedrag veroorzaakt veel psychologische druk en maakt het moeilijk te plaatsen omdat het onvoorspelbaar is.

Grenzen vervagen

Het kan gaan om de grens tussen vriendschap en relatie, of tussen werk

en privé. Als grenzen wazig zijn, valt het moeilijker in te schatten op welk terrein je je beweegt: is dit nog werkgerelateerd of eigenlijk al heel privé? Is dit nog vriendschappelijk of toch al intiem en dus meer dan dat? Deze grenzen worden steeds vaker en bewust verlegd, bijvoorbeeld in een werkcontext, in bedrijven die zich graag voordoen als één grote familie en waarin alle werknemers vrienden zijn. Deze dynamiek schept almaar meer potentiële grijze zones voor mensen die grensoverschrijdend gedrag stellen. Met vage grenzen wordt het moeilijker te verwijzen naar vaste regels zoals gedragscodes, die voor je veiligheid kunnen zorgen.

De wederkerigheidsval

Je hebt het gevoel dat je iemand iets verschuldigd bent omdat die persoon iets voor jou gedaan heeft. Vanwege die gunst kun je het lastig vinden deze persoon iets te ontszeggen - ook al heeft de verleende gunst misschien totaal niets te maken met wat die persoon in ruil wil.

Uitnodiging naar een privéplek

Je wordt uitgenodigd in iemands huis/hotelkamer of die persoon stelt voor naar een ander communicatiemiddel over te schakelen (bv. van formele e-mail naar een informele privéberichtendienst), hoe dan ook draagt dit bij tot het vervagen van de grenzen en onttrekt het wat jullie doen aan de openbaarheid. Op dergelijke afgezonderde plekken voelt men zich niet in de gaten gehouden en kan men volledige controle uitoefenen. Wees je ervan bewust dat dit later vaak wordt gebruikt tegen wie grensoverschrijdend gedrag aankaart: "als ze het niet wilde, waarom ging ze er dan in mee?"

Een versnelling hoger

Plots blijkt er iets veranderd te zijn. De dynamiek verschuift en de dingen gaan zo snel dat je niet kunt bijsturen of precies kunt duiden wat er gaande is. Je wil terug naar de vorige toestand, je belast jezelf zwaarder, maar die terugkeer blijft uit. Wanneer ze je naar beneden halen, kun je niet met hen breken omdat je op hen vertrouwt om je weer op te tillen.

Geen "nee" als antwoord accepteren

In gezonde sociale relaties moeten mensen accepteren dat wanneer je "nee" zegt, het ook "nee" is. Als ze jouw "nee" bagatelliseren en gewoon verder doen, als ze agressief worden zodra je hen daarmee confronteert, als ze je onder druk zetten als je met hen breekt, je niet laten gaan maar meteen een nieuwe afspraak maken, je geen enkele mogelijke uitweg laten ... dan is dat een rode vlag.

Cultuurverschillen als excuus

Mensen die grensoverschrijdend gedrag stellen, gebruiken "cultuurverschillen" als excuus wanneer ze op hun ongepast gedrag worden gewezen, met het excuus dat zulk gedrag normaal is "waar zij vandaan komen". Dit helpt hen om de ander het zwijgen op te leggen, hun gedrag te bagatelliseren zodat ze ongestoord hun gang kunnen blijven gaan. Omgekeerd kan het gaan om verwachtingen naar jou toe, dat je vanwege je cultuur, afkomst of andere factoren die gelinkt zijn aan je identiteit geacht wordt akkoord te gaan met een bepaald gedrag (bijvoorbeeld: volgens koloniale exotische mythes worden vrouwen van kleur verondersteld "het graag wild hebben").

Je een spelbreker noemen

Dit is een manier om je verzet van in het begin af te breken en je het recht te ontfemen om je grenzen vast te leggen.

Ze weten waar ze mee bezig zijn

Als men niet eens probeert te verbergen dat men je in het nauw drijft of lastigvalt, en het zelfs openlijk zegt en/of er grapjes over maakt, dan is dat een rode vlag.

Seksueel getinte blik/gedrag/commentaar/voorstel

Als je niet expliciet instemt met een seksueel getinte blik, gedrag, opmerking of voorstel, als je er niet om hebt gevraagd of als je niet de mogelijkheid hebt om "nee" te zeggen zonder dat het gevolgen met zich meebrengt, dan is het zeker een rode vlag. Buiten de context van een seksuele relatie met wederzijdse toestemming zijn ze ongepast. In ons onderzoek stelden we vast dat deze seksueel getinte handelingen vaak uit het niets komen of in een zeer ongepaste context gebeuren (bv. een sms op het werk). Het is ook een manier om een verrassingseffect te creëren, zodat je minder in staat bent nee te zeggen.

Ongewenst lichamenlijk contact

Het trivialisieren van ongewenst lichamenlijk contact en seksueel geweld vervreemdt ons van ons lichaam en onze grenzen. Maar ongeacht of het nu gaat om iemand die je zomaar aanraakt zonder je toestemming, iemand die je aanrandt of verkracht, het blijft onaanvaardbaar (doorgaans is het ook wettelijk verboden).

Je eigen gedrag en reacties

Het gedrag en/of de reacties van iemand die wordt lastiggevallen, zijn nooit de oorzaak van grensoverschrijdend gedrag. Toch denken we dat de manier waarop je reageert informatie bevat.

Je reactie op een onaangename opmerking, gedrag of situatie is niets anders dan je intuïtie die je probeert te waarschuwen dat er iets niet oké is. De schuld op het slachtoffer afschuiven, is zo sterk geïnternaliseerd geraakt dat we onze reacties op iets wat onze integriteit aantast en onze gevoelens minimaliseert, in de kiem smoren. Dat gedrag willen we hier onder de loop nemen en leren opvatten als een aanwijzing dat er een probleem is.



Zichzelf overtuigen

Dit dekt een heel spectrum, van wegwuiven tot weigeren te geloven dat het waar is, zelfs als je weet dat het een feit is. Zelfovertuiging kan er als volgt uitzien, of met een van deze vormen beginnen en dan verder evolueren:

- Je wuift het weg.
- Je probeert jezelf ervan te overtuigen dat wat degene die je lastigvalt doet, onschuldig is, of toeval, of dat je overgevoelig bent, overdrijft, of het zelfs verzint. Je doet met andere woorden veel emotionele inspanning om een ongemakkelijke situatie uit je hoofd te laten verdwijnen.
- Je onderhandelt intern met je eigen gevoelens.
- Je ontkent hoe je je voelt.
- Je doet veel moeite om het gedrag van de ander goed te praten.

Onderbuikgevoel

Soms probeert je lichaam je te waarschuwen dat iets niet oké is. Je kunt iets voelen in je buik, in je borstkas, of zelfs een inwendige stem vanbinnen horen die tegen je praat. Je kunt niets verkeerd doen als je let op wat die signalen je te zeggen hebben. Het kan tijd kosten om dat vermogen te herwinnen, vooral als je grensoverschrijdend gedrag of misbruik hebt overleefd. Zie pagina 44 voor tips daarover.

Jezelf het zwijgen opleggen

Wanneer je actief probeert jezelf het zwijgen op te leggen en ervoor zorgt dat niemand weet wat er aan de hand is, dan is er waarschijnlijk wel degelijk iets aan de hand. Stereotypen spelen daarbij een grote rol. We willen dat mensen belangstelling voor ons hebben om wie we zijn, niet om hoe we eruitzien of omdat ze seksuele gunsten van ons verwachten. In deze patriarchale wereld zijn we helaas nog niet zover: vrouwen van kleur worden geacht wilde seks te willen, succesvolle vrouwen "zijn er geraakt" omdat ze met de baas sliepen, als we lief zijn tegen een kerel moeten we seks met hem hebben... Enerzijds wordt ons dit verweten, anderzijds wordt er automatisch van uitgegaan. Er is dus geen uitweg: wat we ook doen, het zal nooit goed zijn. Genderstereotypen bestempelen ons als onwaardig en ontnemen ons de legitimiteit om hier te zijn, voor onszelf op te komen en onze stem te laten horen.

Beleefde antwoorden

Je kunt beleefd antwoorden omdat je geen gevoelens wilt kwetsen. Door de confrontatie uit de weg te gaan en het probleem te omzeilen, hoop je dat het verdwijnt. Omdat we hebben geleerd uit te gaan van goede bedoelingen en ons vaak verplicht voelen op dergelijk gedrag in te gaan, houden we vaak ons onderbuikgevoel dat aangeeft dat dit niet echt gepast is, voor onszelf.

Zelfverwijt

Denk eraan: tenzij je er expliciet om hebt gevraagd, heb je het niét gevraagd. Als je jezelf verantwoordelijk acht voor iets wat iemand jou aandoet, dan is dat een rode vlag.

Niet meer kunnen bewegen

Dit zijn je hersenen die je beschermen tegen ernstige psychologische en/of fysieke schade, vooral in situaties van ongewenste lichamelijke aandacht of wanneer je verrast wordt. Het is een heel gewone reactie en er is geen reden om je daar slecht of schuldig over te voelen. Je moet gewoon beseffen dat zo'n reactie hoogstwaarschijnlijk aangeeft dat er iets aan de hand is².

Verander de wereld

Tools

Dit is het praktische deel van de gids. Hier overlopen we strategieën die voor ons en voor mensen in ons netwerk in het verleden hebben gewerkt. Ze zijn contextgebonden, dus misschien werken ze voor jou niet of werken ze juist wel. Maar hoe meer je oefent, des te meer zul je weten wat je kunt doen, waar en hoe. Maak je geen zorgen als het de eerste keer niet lukt. Tussen je eigen grenzen trekken en die ook aangeven loopt een lange weg en het werkt het beste als je mensen om je heen hebt die maken dat je je gesteund en sterker voelt.

VERANDER DE WERELD

DOORBREEK DE STILTE, NR. 1:

Jijzelf

Denk eraan: er bestaat niet iets als EEN enkele oplossing om grensoverschrijdend gedrag aan te pakken en te stoppen. Het is een complexe aangelegenheid en die moet vanuit verschillende hoeken en met verschillende strategieën worden aangepakt. Het is een kwestie die ons allen aangaat. Wanneer we verschillende bondgenoten hebben - human resources, collega's, vrienden - en verschillende manieren van aanpakken, zijn onze kansen om dit te stoppen veel groter.

Maar we kunnen het niet genoeg benadrukken: we zijn zo gesocialiseerd dat we onze eigen grenzen niet respecteren, onszelf de schuld geven, niet op ons oordeel vertrouwen, en conflict uit de weg gaan - en dat allemaal om geen "scène te maken" en anderen een plezier te doen. Die patronen uit ons hoofd krijgen vraagt tijd, want ze zijn verankerd in ons brein. Maar aangezien je dit leest, ben je al een belangrijke stap verder. Je bent al bij het beginpunt. En toch: weten is één ding, in de praktijk brengen is een ander paar mouwen. De allereerste stap is: erkennen dat dit niet alleen in je hoofd zit. Het gaat om iets wat gebeurt, iets reëls. De stilte doorbreken begint wanneer je erkent dat je eigen ervaringen en die van andere mensen om je heen belangrijk zijn.

Toestemming vóór alles

Een paar woorden over toestemming:

- Je hebt niet om iets gevraagd tenzij je er letterlijk en expliciet om hebt gevraagd.
- Instemmen met A betekent niet dat je automatisch instemt met X.
- Je toestemming kun je ten alle tijden intrekken: omdat je grenzen dynamisch zijn, omdat wat je aanvankelijk een goed idee vond plots een slecht idee lijkt, of gewoon omdat je van gedachten bent veranderd.
- Je toestemming moet met enthousiasme gegeven worden.
- Je kunt nergens mee instemmen als je onder druk staat, dronken of bewusteloos bent.

In verband met toestemming kunnen we twee bronnen aanbevelen:

“KOPJE THEE?”

BEKIJK DE DERDE VAN DE "TEA CONSENT" VIDEO'S³: WIJ VINDEN DIE GOED OMDAT ER IN HEEL EENVOUDIGE WOORDEN WORDT UITGELEGD WAT TOESTEMMING INHOUDT.



HET BOEK "LEARNING GOOD CONSENT" VAN CINDY CRABB³

"EEN ENKELE DEFINITIE VAN TOESTEMMING BESTAAT NIET. DEFINIËREN WAT TOESTEMMING BETEKENT IS EEN PERSOONLIJK PROCES, WAARBIJ JE NADENKT OVER DE SITUATIES WAARIN JE NOOIT MEER WILT TERECHTKOMEN."

Controleer je grenzen

Ben je iemand die automatisch "ja" zegt tegen dingen die je eigenlijk niet wilt doen? Zeg je "ja" uit beleefdheid, of bij gebrek aan een alternatief? Wij doen dit. We doen het zo vaak dat we aanbellen op een punt waarop we niet eens meer zeker weten wat we wel en niet goed vinden, wat we al dan niet willen. Daar kun je iets aan doen.

Om te beginnen observeer je jezelf.

Denk aan sociale interacties waarbij je:

- Een ongemakkelijk, oncomfortabel gevoel kreeg toen je "ja" of "nee" wilde zeggen.
- Je "ja" hebt gezegd maar je diep vanbinnen "nee" had willen zeggen.
- Niet "nee" hebt gezegd terwijl je dat wilde.
- "Nee" hebt gezegd en daar een goed gevoel aan overhield.
- "Ja" hebt gezegd en daar een goed gevoel aan overhield.

Begin met een "**grenzendagboek**" bij te houden en schrijf erin wat je in dat verband zoal observeert. Je leert je grenzen kennen en leert opnieuw aan te sluiten bij het innerlijk gevoel van wat je wel of niet goed vindt. Mettertijd kan het je helpen veel vroeger op te merken wat je voelt bij bepaalde interacties en enthousiast in te stemmen – of juist "nee" te zeggen.

Grenzen hoeven niet te worden getrokken als reactie op wat anderen doen. Het is gezond voor jezelf te beslissen, en je hebt de macht om dat te doen. Hier heb je een paar vragen om je te helpen bij de denkoefening:

- Hoe zou je willen dat je grenzen eruitzien voor anderen?
- Waar zou jij je goed bij voelen?
- Wil je dat je grenzen muren zijn of eerder grachten, hagen of hekken waar je nog door kunt zien maar die wél duidelijk maken dat hier jouw territorium begint?
- Wil je liever metershoge hekken tussen jou en anderen of volstaat een eenvoudige streep in het zand? Is dit voor iedereen in je leven hetzelfde of verschilt het van persoon tot persoon?
- Stel je voor hoe het zou aanvoelen als je "nee/ja" zegt. Hoeveel ruimte zou dat voor jou creëren?

WAT ZOU DEN
JE LIMIETEN
ZIJN?

.....

—————

=====

—————

—————

=====

—————

Je grenzen trekken en respecteren is een proces en een kwestie van oefening. Als dit je te veel lijkt, kun je beginnen met kleinere stappen:

- Zeg "nee" tegen iets wanneer er niet veel op het spel staat.
- Bepaal voor één persoon tegelijk de afstand waarbij je je goed voelt.
- Let op hoe mensen reageren.
- Zodra je hebt uitgezocht bij wat voor soort grens/hek/muur/streep in het zand jij een goed gevoel zou hebben, pas je die in het echte leven toe door te handelen overeenkomstig de afstand die je grens tussen jou en de andere persoon legt.

—————

—————

—————

DENK ERAAN: Het is je volste recht om grenzen te hanteren die verschillend zijn van de grenzen van andere mensen.

Zo knuffelt de ene mens graag en de andere niet. Als iemand je dwingt tot een knuffel, dan zou dat een inbreuk op je grens zijn en heb je het volste recht die knuffel af te wijzen.

TIP: Controleer je grenzen in privéverband en in een professionele context.

Je kunt in je privéleven en je beroepsleven andere normen hanteren. Daar is niks mis mee. Het kan best dat je in je privéleven dingen fijn vindt die in een werkcontext aanvoelen als een inbreuk op je integriteit. Je kunt onder vrienden bijvoorbeeld iemand zijn die graag aanraakt en aangeraakt wordt, terwijl je op het werk niet aangeraakt wil - en niet zou moeten - worden. Wanneer de scheiding tussen die sferen wegvalt, kan dat

onzekerheid creëren. Je werkplek is nu eenmaal niet je privé sfeer. Ze is niet vrij van hiërarchieën en machtsdynamieken. Je kunt er niet zomaar van weglopen. Wees je bewust van deze dynamiek.

Vertrouw op je oordeel

Je eigen perceptie van een situatie wordt vaak weggewuifd, maar kan een krachtige bron van informatie zijn. Je intuïtie is een combinatie van ervaringen die je in de wereld hebt opgedaan en je kennis over jezelf, je persoonlijke ruimte en wanneer je integriteit wordt geschonden of dreigt te worden geschonden. Dat is een krachtig instrument. Negeer het niet. Vertrouw op je onderbuikgevoel. Denk eraan: niemand kent je beter dan jijzelf. Als het over jezelf gaat, ben jij de hoogste autoriteit.

Als iets vreemd voor je aanvoelt, ga er dan maar van uit dat het vreemd is. Wees aandachtig voor wat je lichaam je vertelt: het kan een knoop in je maag zijn, een inwendige druk die je voelt, spanning overal of een algemeen ongemak. Leer op welke manieren je lichaam je waarschuwt als er iets aan de hand is.

Het kan tijd kosten om dat vermogen te herstellen, vooral voor degenen onder ons die grensoverschrijdend gedrag, manipulatie, misbruik of aanranding hebben overleefd en/of psychische problemen ervaren. Het is van belang lief te zijn voor jezelf wanneer je leert voeling te krijgen met je intuïtie. Werk er indien mogelijk aan in het kader van therapie of psychosociale ondersteuning. Je hoeft hier echt niet alleen doorheen.

TIP: Wanneer ons lichaam ons een alarmsignaal stuurt, zijn we geneigd te gaan rationaliseren en overanalyseren om dat gevoel weg te krijgen. Let op wanneer je dat doet en bedenk dat je gerust even de tijd mag nemen voor je beslist of reageert. Zeg tegen je gesprekspartner dat je over het voorstel zult nadenken. Neem daar je tijd voor. Geef je gevoelens de ruimte om te ademen. Geef dat stemmetje in je hoofd wat ruimte om te kunnen horen wat het te zeggen heeft. Misschien wil het je vertellen dat er iets goed fout is.

Bouw je eigen alarmsysteem

We hebben in deze gids al ons eigen Rode Vlaggen-systeem voorgesteld, dat uitgaat van omgevingsfactoren, het gedrag van mensen die grensoverschrijdend gedrag stellen ("goeie kerel" syndroom) of "klassieke technieken" als rode vlaggen) of onze eigen reacties die ons erop wijzen dat er iets aan de hand is ("jouw reacties" als rode vlaggen - zie pagina 41). Ze kunnen je helpen te begrijpen hoe grensoverschrijdend gedrag gaandeweg almaar groter wordt. Ze kunnen het uitgangspunt vormen voor je eigen Rode Vlaggen-systeem, waarbij rekening wordt gehouden met zowel externe als interne factoren. Om je omgeving te

scannen kun je beginnen met jezelf de volgende vragen te stellen: wie voelt zich in mijn omgeving machtig en hoe komt dat? Wie voelt zich machteloos en hoe komt dat? Welke factoren maken het voor iemand die anderen lastigvalt gemakkelijk om overal mee weg te komen? Wie zijn degenen die een makkelijk doelwit kunnen worden? Welke omstandigheden doen grensoverschrijdend gedrag escaleren? Is een situatie waarbij je een rode vlag plaatst eenmalig of bouwt ze zich almaar verder op?

Om je **grenzendagboek** uit te breiden kun je beginnen met een **Rode Vlag-dagboek**, als hulpmiddel om een specifieke situatie of interactie met anderen bij te houden. Wanneer iemand een grens overschrijdt of je gewoon een ongemakkelijk gevoel geeft, wanneer je een subtiele overschrijding van de grens of een dubbelzinnigheid ervaart, markeer dat dan voor jezelf als een rode vlag. Maak in gedachten een notitie, of schrijf het gewoon op, en hou in de gaten of er nog iets op volgt. Wanneer je de rode vlaggen bijhoudt en de patronen op papier hebt, is het gemakkelijker ze te zien voor wat ze zijn en te stoppen met twijfelen aan jezelf. Wanneer je de factoren zwart op wit ziet en het systeem chronologisch in zijn geheel bekijkt, zul je het opmerken wanneer iets niet langer "toevallig" gebeurt.

Vraag na bij anderen

Elk van onze verhalen maakten duizenden mensen op het internet al mee. Typ maar wat zoekwoorden in: "stagiair + baas + grensoverschrijdend gedrag", "seksueel grensoverschrijdend gedrag + vriend", zelfs "seksueel grensoverschrijdend gedrag + tandarts" (toen we dat verhaal schreven, konden we niet geloven dat er echt zo iets bestond). Deze dingen gebeuren. Verhalen van anderen lezen, helpt je echt om je perspectief helder te krijgen. Je overdrijft niet en je bent ook niet overgevoelig. Zoek verschillende soorten bronnen. Het materiaal is er. Je bent niet alleen. Vraag het aan je vriendinnen, zorg ervoor dat er al een zeker bewustzijn is onder mensen met wie je al vriendschappelijk omgaat. Dat maakt het onderwerp bespreekbaar, vooral als je op een escalatiepunt bent beland en het niet de eerste keer is dat grensoverschrijdend gedrag ter sprake komt.

Dat helpt ook wanneer je in een nieuwe situatie zit. Mensen die nieuw zijn in een systeem - werk, school, woonplaats - zijn bijzonder kwetsbaar en kunnen gemakkelijk een doelwit worden. Ze denken dat ze zich zo snel mogelijk moeten aanpassen aan de regels van het nieuwe systeem, zonder eerst na te gaan of het wel de echte regels zijn en of die regels oké zijn voor hen. Informatie halen uit verschillende bronnen kan je echt helpen uit te zoeken hoe de dingen zouden moeten zijn. Met meer informatie voel je je mondiger om je grenzen en noden aan te

geven tegenover anderen die er misbruik van kunnen maken, want dan weet je dat het eigenlijk anders zou moeten zijn.

EXTRA TIP: Maak een lijst van de dingen waar je bang voor bent.

Denk na over wat je precies tegenhoudt om je uit te spreken en hulp te zoeken. Ben je beschaamd? Bang voor represailles? Voor het verlies van je job/vriend/lief? Vrees je een spelbreker genoemd te worden? Kun je niet over je angsten praten? Schrijf ze dan op. Sommige zien er op papier misschien beter beheersbaar uit dan wanneer ze alleen in je hoofd zitten. Je kunt zelfs onderzoeken hoe je die angsten kunt aanpakken. Anderen hebben dat probleem misschien ook gehad en zouden nuttige inzichten kunnen verschaffen. Hoe hopeloos je situatie op dit moment ook aanvoelt, er is een oplossing.

Vind een woordenschat

Taal creëert realiteit - zodra je woorden hebt voor een situatie, is deze makkelijker te begrijpen. Pesters framen vaak iets op een bepaalde manier: flirten, vleien, grapjes maken of zelfs aantrekking. Zoek ook een woordenschat voor wat er in je omgaat, welke woorden je kunt gebruiken om je waarnemingen en intuïtie te beschrijven. Probeer heel beknopt te zijn wanneer je beschrijft wat er gaande is.

VOORBEELDEN: Dat was geen flirten. Flirten is vrijwillig. Flirten is leuk. Hij vroeg me niet of ik dat wilde. Het was voor mij niet leuk. Hij gaf me een ongemakkelijk gevoel. Het voelde alsof ik geen keuze had.

Moet dit eigenlijk wel?

Als je maar moeilijk onder woorden kunt brengen wat je ervaart, zet dan een stap achteruit en vraag jezelf af: moet dit eigenlijk wel?

Door je af te vragen of iets - een commentaar op je profielfoto, overschakelen van e-mails naar sms of een berichten-app, een stap waar je niet mee instemt - wel echt nodig is, doorbreek je de hele spiraal van persoonlijke betrokkenheid die het moeilijk kan maken om de situatie te analyseren. Je neemt meer afstand, zoals een omstander die er niets mee te maken heeft. Op die manier afstand nemen, kan je meer duidelijkheid geven, omdat alle ingewikkelde sociale implicaties dan geen rol spelen. Wanneer iemand voortdurend iets doet wat niet nodig is, dan overschrijdt die persoon de grenzen van de eigen rol en heb je te maken met een rode vlag.

WAARSCHUWING: Niet iedereen kan zich zomaar uitspreken. Machtsverhoudingen, de omgeving waarin je je bevindt, mogelijke represailles, je eigen trauma's, je geestelijke of lichamelijke beperking(en), je maatschappelijke positie, je identiteit ... Elk van die factoren heeft invloed. Voel je niet slecht als je niet hebt gereageerd zoals je had willen reageren. Seksueel grensoverschrijdend gedrag is iets wat geleidelijk groeit en daardoor valt het moeilijker te zien en kun je er minder makkelijk tegen ingaan. Van belang is dat je een reeks verschillende strategieën kent waaruit je kunt kiezen en dat je ontdekt welke voor jou het best werken. Iedereen gaat op zijn eigen manier om met grensoverschrijdend gedrag. Veiligheid en zelfbehoud zijn het belangrijkste. Waar jij je goed bij voelt, dat is oké. We weten dat het heel ongemakkelijk kan aanvoelen, misschien zelfs onmogelijk. We zijn zo gesocialiseerd dat we niet voor onszelf of anderen (durven) opkomen. Het vertrouwen opbouwen dat daarvoor nodig is, vraagt tijd en oefening: het is een proces. Hoe vaker je verschillende strategieën oefent, hoe groter de kans dat je ze zo goed onder de knie krijgt dat je ze automatisch kunt toepassen in een bepaalde situatie.

Maar wanneer we ons in een positie bevinden die het wel mogelijk maakt om ons uit te spreken - vooral als omstanders - kunnen en moeten we ons laten horen. Als omstander ben je in een bevoorrechte positie omdat je niet zelf het primaire doelwit bent. Wees je bewust van dat privilege en gebruik het. Het is van belang in het achterhoofd te houden dat je het systeem niet in je eentje hoeft te veranderen, vooral niet als je geen machtspositie bekleedt. Wel zijn er verschillende niveaus waarop je kunt bijdragen, en zelfs in de zwakste positie kunnen we ons nog altijd tot de getroffenre richten en hulp zoeken - we zijn hier allemaal samen verantwoordelijk voor.

Pleeg verzet

Het gangbare idee dat "je ook gewoon nee had kunnen zeggen" (zie de mythe op pagina 65), daar doen we niet aan mee. Helaas weten we dat een "nee" soms niet volstaat of niet eens mogelijk is, en dat we een andere strategie moeten vinden.

Heel vaak laten mensen die geconfronteerd worden met grensoverschrijdend gedrag pas van zich horen wanneer er echt iets ergs is gebeurd of wanneer het absoluut ondraaglijk wordt. We hoeven niet te wachten om op te staan tot de dingen extreem slecht of overduidelijk worden. In sommige gevallen zou "nee" zeggen, kunnen werken. In die gevallen is openlijk spreken wanneer een grens wordt overschreden (zelfs de eerste keer) echt veel gemakkelijker dan wachten. Zodra iets ongewoon is, gooi je dat gewoon op tafel. Zeg "je geeft me

een ongemakkelijk gevoel", beschrijf dan alle gevallen en som ze op. Laat niet toe dat men komt aanzetten met trucjes als "goede bedoelingen": benadruk gewoon hoe jij je daarbij voelde en dat het moet stoppen. Dit hoeft niet op slag te gebeuren. Net zo goed kun je er later op terugkomen en zeggen "wat je toen hebt gedaan gaf me een ongemakkelijk gevoel". Vaak kunnen we niet meer bewegen wanneer we onvoorbereid in zo'n situatie belanden. Maar we kunnen ons voorbereiden en situaties beter leren inschatten. Je kunt bijvoorbeeld potentiële situaties mentaal doorlopen en nadenken over mogelijke reacties. Neem je eerste rode vlag bij de verhalen in het vorige deel van de gids en oefen je reacties. Hoe meer je oefent, hoe kleiner de kans dat je verrast wordt.

EXTRA TIP: Kaats de verantwoordelijkheid terug.

We hebben geleerd dat mensen die grensoverschrijdend gedrag stellen grenzen trachten op te schuiven. Dus willen we oefenen in het tegenwerken van die pogingen in een vroeg stadium. Als mensen trachten je grenzen te vervagen of je aan te praten dat je een spelbreker bent omdat je niet wil meedoen, dan willen ze dat je je schaamt zodat je alsnog toegeeft. Maar vergeet niet: het is niet jouw schuld wanneer iemand je grens overschrijdt, dus je kunt de bal gewoon terugkaatsen, bv. door te zeggen: "Besef je wel dat ik al meer dan eens 'nee' heb gezegd?" "Jij bent dus zo iemand die geen 'nee' kan accepteren?" In sommige gevallen kan dit de dynamiek veranderen: het schuldgevoel slaat om - jij bent niet langer degene die zich moet verantwoorden. In plaats daarvan is het degene die je lastigvalt die dat moet doen. **IMPACT:** je maakt duidelijk dat je het weet, dat je niet blind bent en dat je wel door hebt wat er gaande is, en je geeft aan waar je persoonlijke grenzen liggen.

OPGELET: Veiligheid en zelfbehoud komen op de eerste plaats. Doe dit in een omgeving waar je bondgenoten hebt en mensen op wie je kunt rekenen, mocht zo'n confrontatie slecht aflopen. Informeer jezelf over de gevolgen die personen die grenzen overschrijden zullen ondervinden in jouw omgeving. Probeer iemand te vinden die je vertrouwt om te oefenen in tegenwerken.

Praat met iemand

Je stem laten horen is ook belangrijk voor slachtoffers: iemand vinden om in vertrouwen te nemen is de sleutel om uit een situatie van grensoverschrijdend gedrag te geraken. Maar niet iedereen zal je zomaar de steun kunnen bieden die je nodig

hebt. Hier heb je wat advies over hoe je zo iemand kiest:

- Iemand die je werkelijk vertrouwt: veiligheid staat voorop. Je wil niet dat die persoon je verhaal daarna aan anderen gaat vertellen.
- Iemand die seksueel grensoverschrijdend gedrag erkent als probleem.
- Iemand die naar je zal luisteren, en dan bedoelen we: actief luisteren. Het moet iemand zijn die attent en gevoelig is, geen overhaaste conclusies trekt en eerst en vooral voorrang geeft aan wat jij nodig hebt en wat jij wilt doen.
- Iemand die buiten het systeem staat: mensen buiten het systeem volgen de interne logica niet, kampen niet met belangenconflicten of loyaliteitsproblemen en hoeven niet te onderhandelen over regels die ze misschien zelf wel volgen. Ze kunnen je een objectief en zinvol standpunt over de situatie geven. Aangezien ze buiten het systeem staan, is de kans groter dat ze de situatie met gezond verstand benaderen wat je kan helpen om je eigen perspectief te vormen. Bovendien zijn ze ook minder geneigd om de situatie te normaliseren.
- Hou rekening met leeftijd: andere generaties beseffen misschien minder goed hoe verwoestend de gevolgen van grensoverschrijdend gedrag zijn, of zijn misschien zo geconditioneerd dat ze het wegwuiven.

Als je kunt, zoek dan meerdere mensen om mee te praten en bouw een ondersteunend netwerk op.

Kijk uit voor de ontbrekende trede

Het concept van de "ontbrekende trede" illustreert hoe mensen op de hoogte zijn van iemands wangedrag, maar in plaats van het probleem op te lossen, zich proberen aan te passen en elkaar stilletjes informeren over de "ontbrekende trede", d.w.z. de persoon die anderen lastigvalt. Iedereen weet wel dat het fout is, maar men accepteert dat die persoon "gewoon zo is" en men construeert complexe systemen om diens onvergeeflijke gedrag te negeren. Op die manier draagt de omgeving bij tot de instandhouding van een onduidbare toestand en zorgt ze ervoor dat het wangedrag zonder gevolgen blijft. Door die houding van de omstanders blijven potentiële slachtoffers ten prooi aan het gedrag van personen die anderen lastigvallen.⁴

Tussenkomst van omstanders

De populaire opvatting dat alles wat in de grijze zone gebeurt speelse spanning is, is gevaarlijk. Als we in die gedachtegang meegaan, wordt het zelfs nog moeilijker eruit te breken wanneer het niet meer leuk is. Als we "kop op" zeggen tegen iemand die zich ongemakkelijk voelt, als we onze schouders ophalen

voor de seksistische grappen van collega Jan en reageren met "zo is hij nu eenmaal", staan we misschien nog erger grensoverschrijdend gedrag van hem toe. Eigenlijk laten we plegers daardoor verstaan dat we aan hun kant staan. Wij accepteren dergelijk gedrag en degene die wordt lastiggevallen krijgt geen hulp, waardoor mensen die een mogelijk doelwit zijn alleen en kwetsbaar achterblijven.

Plegers van grensoverschrijdend gedrag weten in feite heel goed hoe ze de grijze zone in hun voordeel kunnen gebruiken en vaak "testen ze hoever ze kunnen gaan door te beginnen met ongepaste opmerkingen of aanrakingen"⁵ in het openbaar. Daarom is vroegtijdig ingrijpen zo belangrijk. Omstanders - mensen die getuige zijn van grensoverschrijdend gedrag - kunnen echt een verschil maken door actief in te grijpen wanneer iemand wordt lastiggevallen. In de meeste van de verhalen die we hoorden, had één enkele persoon veel schade kunnen voorkomen door op te staan en doortastend op te treden.

Omstanders zijn zich mogelijk niet ten volle bewust van de omvang van het seksueel grensoverschrijdend gedrag, zelfs als ze zich bewust zijn van handelwijze en gedrag. Als gemeenschap moeten we dat beter aanpakken en inzien waar onze verantwoordelijkheid als getuige ligt. Vergeet niet dat grensoverschrijdend gedrag en aanranding ook plaatsvinden in zogenaamd "sociaal progressieve" of "open" omgevingen, en dat hoe men naar buiten toe overkomt geen indicatie is van hoe men met wangedrag zal omgaan. Integendeel zelfs, het zou zelfs nog lastiger kunnen zijn dit onderwerp aan te brengen en te bespreken in een dergelijke omgeving, aangezien het zich daar onmogelijk kan voordoen.

Wat kun je doen om een actieve omstander te zijn? Laat zien dat je ogen wijd open staan. Maak duidelijk dat je seksueel grensoverschrijdend gedrag niet zult dulden. Praat erover. Ja, het geeft een ongemakkelijk gevoel je zo uit te spreken, maar het is altijd beter dan compromissen te moeten sluiten. En je neemt een enorme last weg bij de getroffenen. Verkondig dat dit geen privéaangelegenheid is maar over macht gaat, en een publieke aangelegenheid is die ons allen aangaat.

Hier heb je een paar technieken die je kunt gebruiken om in te grijpen:

LEER HOE JE EEN RUIMTE "LEEST"

Oefen je blik om macht, dominantie en zelfpromotie te herkennen en kijk uit naar diegenen die helemaal beneden aan de sociale piramide staan.

HOU HET NIET "ONDER ONS"

Praat openlijk over het grensoverschrijdend gedrag van mensen en verzet je er altijd tegen als je het ziet.

LAAT MENSEN NIET AAN HUN LOT OVER

Sluit ongevraagd aan bij zogenaamde privésituaties of gesprekken waarvan je weet dat ze iemand in gevaar brengen.

DEEL INFORMATIE

Staat iemand bekend om wangedrag? Deel dat dan (maar hou het niet bij "ontbrekende treden" ⁴: als je in staat bent er iets aan te doen, doe het dan). Wij hebben verschillende verhalen gehoord van mensen die benadrukten hoe het besef dat ze niet de enigen waren hen zou hebben geholpen om vroeger afstand te nemen.

GEEF NIET OP

Doe regelmatig navraag, laat weten dat je er voor hen bent en dat ze je kunnen vertrouwen – op hun voorwaarden.

PRAAT MET DEGENE DIE HET DOELWIT IS

Bied steun: "Hoe gaat het écht met je?"

"Ik heb (wangedrag dat je gezien hebt) opgemerkt en wilde je laten weten dat ik het wel degelijk heb gezien". Op een situatie wijzen kan iemand doen beseffen dat ze ongepast was, of helpen te begrijpen dat jij aandachtig hebt opgelet.

Luister actief, vertel slachtoffers dat ze niet verantwoordelijk zijn voor wat er is gebeurd. Wijs op mogelijkheden en middelen.

WERK EEN SYSTEEM MET BUDDY'S UIT

Let op nieuwkomers en zorg ervoor dat je er bent voor vrienden, collega's, burens.

SNIEUWBALEFFECT

Bedenk dat je misschien klein begint maar een enorme impact kunt hebben.

MAAK GEBRUIK VAN JE VOORRECHT

Zie in hoe je leeftijd, status, huidskleur, positie - of zelfs louter dat je niet het doelwit bent - je in staat stellen een bondgenoot te zijn.⁶

HET IS NOOIT TE LAAT OM IETS TE DOEN

Zelfs als je twintig keer hebt weggekeken of besloten hebt niet met de betrokkene te praten, doe het dan de 21ste keer wel.

ROEP DE PLEGER OP HET MATJE

Als je positie het toelaat om op te komen voor iemand, doe het dan. Heb je iets gezien en verkeer je in een machtspositie, misschien zelfs als meerdere van de pleger, aarzel dan niet om op te treden en zorg ervoor dat je werknemers onmiddellijk veilig zijn.

Let op voor de gevolgen van favoritisme: wanneer een hogergeplaatste één persoon op een voetstuk plaatst en die persoon een bijzondere positie geeft, dan komt die persoon niet alleen apart te staan maar zet dit ook aan tot concurrentie en achterdocht van anderen. Het schrikt mensen af om in te grijpen en te vragen "hoe gaat het?" - waardoor mogelijke slachtoffers aan hun lot worden overgelaten en kwetsbaar zijn.

Als je terugkeert naar de verhalen, zul je zien dat er in het begin vaak nog andere mensen bij zijn en dat die sociale omgeving daarna geleidelijk verdwijnt. Dat maakt deel uit van het systeem: mensen die anderen lastigvallen, zonderen hun doelwit af. Hou je ogen open voor deze dynamiek. Dit zijn mogelijke omstanders:

- Verhaal over de docent: medestudenten, faculteitspersoneel, mensen die de conferenties bijwonen.
- Verhaal over de collega: de baas, andere collega's.
- Verhaal over de vriend: andere vrienden, burens.
- Verhaal over de tandarts: andere patiënten, secretariaatspersoneel.

Vind je gemeenschap

Grensoverschrijdend gedrag kan niet alleen door individuele actie worden aangepakt. Beschikken over een ruimte waar we over onze ervaringen kunnen praten en waar er echt naar ons geluisterd wordt, zonder angst om veroordeeld te worden, is heel belangrijk. Ondersteunende vrouwenbewegingen, feministische collectieven: ze spelen allemaal een grote rol in de strijd tegen misbruik, geweld en grensoverschrijdend gedrag. We zijn ons ervan bewust dat dit moeilijk kan lijken, afhankelijk van waar je woont of hoe je initieel sociaal netwerk eruitziet. Je kunt ook online je gemeenschap vinden, bijvoorbeeld via forums of Facebook-groepen.

Aangeven

We zijn ons pijnlijk bewust van de inspanning die nodig is om zo'n vreselijke ervaring aan te geven. Vaak hebben overlevers geen directe toegang tot informatie over hoe zij aangifte kunnen doen of zijn ze mentaal of emotioneel niet in staat om die informatie te zoeken. Velen doen helemaal geen aangifte, uit angst, omdat ze overweldigd zijn en niet eens weten waar ze moeten beginnen. We dachten dat het heel nuttig kan zijn om te weten wat de verschillende stappen zijn bij een aangifte om zo niet overweldigd te raken door het geheel waarbij je niet weet waar je moet beginnen, welke infrastructuur er is of op welke manier je bij zo'n instantie terecht kan en wat je kan doen om jezelf en anderen te helpen.

EERST NOG EVEN DIT: We willen hier niet verkondigen dat je aangifte MOET doen. Je welbevinden is het belangrijkste. Of je al dan niet aangifte doet, moet je eigen beslissing zijn: niemand mag je ertoe aanzetten en niemand mag je ervan weerhouden. Weet dat je alle solidariteit en steun van de wereld verdient, dus als je besluit aangifte te doen, aarzel dan niet om helpende handen te zoeken en een ondersteunend netwerk bijeen te brengen.

We willen dat je een weloverwogen beslissing kunt nemen over al dan niet aangifte doen. Wat men vaak vreest is dat je geen controle meer hebt over wat er gebeurt zodra je aangifte hebt gedaan. Weet echter dat je gewoonlijk niet noodzakelijk automatisch een officiële klachtenprocedure in gang zet door louter aangifte te doen. Je moet meestal meerdere stadia doorlopen. En er zijn verschillende manieren om in elk stadium oplossingen te vinden.

Je hebt het recht aan te dringen op de variant die je het minst schaadt en het minst belast. Informeer jezelf over de voorwaarden voor het indienen van een officiële klacht en maak deze informatie openbaar beschikbaar voor anderen als je een machtspositie bekleedt: kun je het gewoon publiek meedelen en later over verdere stappen beslissen, is overleg met consultants of een advocaat mogelijk, zijn die er in je buurt ... Om je zekerder te voelen met betrekking tot aangifte doen, moet je:

- Je ervan bewust zijn dat je controle hebt over het proces.
- Weten dat je bij het aangeven niet (meteen) de confrontatie met de pleger zult moeten aangaan.
- Weten dat je ernstig zult worden genomen.

Documenteer

Zelfs als het de eerste keer is dat je iets opmerkt, zelfs als je niet weet of je later aangifte gaat doen, zelfs als je niet zeker weet of er iets aan de hand is: documenteer. Wat er ook gebeurt, je weet niet wat je later wilt doen, of waartoe je in staat zult zijn als je niet meer in een psychisch zware situatie zit. Documenteer alles voor mogelijke verdere stappen in de toekomst.

EXTRA TIP: Stuur in real time een bericht naar jezelf of je vertrouwenspersoon. "Het doeltreffendste wat je kunt doen is waarschijnlijk (...) details in real time optekenen. (...) Herinneringen vervagen na verloop van tijd; zelfs na een paar dagen vergeet je details (...). Stuur een bericht naar jezelf - dat is een goede manier om ervoor te zorgen dat je de details onthoudt die belangrijk kunnen worden." ⁷

Ook voor omstanders is dit een cruciale tip!

Analyseer je opties

We weten maar al te goed hoe overweldigd je je kunt voelen als je nadenkt over het nemen van mogelijke verdere stappen. De beste manier om dat tegen te gaan, is er samen met je vertrouwenspersoon over na te denken. Samen de situatie evalueren, onderzoek doen en de zaak op de rails krijgen.

We willen dat je voorbereid bent. Daarom kunnen we niet genoeg benadrukken: je hoeft dit niet alleen te doen. Vraag hulp aan je vertrouwenspersoon of aan je ondersteunend netwerk.

1. Informeer je over de aangifteprocedure

Weten wat je te wachten staat, is cruciaal, zodat je jezelf psychologisch kunt voorbereiden.

Een paar vragen kunnen hierbij richting geven: zijn er verschillende pistes naar de aangifte toe? Wat gebeurt er als je officieel aangifte doet, als je een officiële klacht indient? Kun je naar de politie stappen of moet je eerst een bemiddelingsprocedure aanvaarden? Wat wordt er bij elke stap van jou verwacht? Welke documenten moet je indienen? Hoeveel tijd heb je voor elke stap?

2. Zoek extra steun en advies

Het is nuttig een beroep te doen op mensen of organisaties die heel deskundig zijn op het gebied van grensoverschrijdend gedrag maar niet tot je kringen behoren.

Ga op zoek naar feministische organisaties en collectieven, vrouwenrechtenorganisaties of netwerken van overlevers dicht bij jouw woonplaats. Kun je er geen vinden? Dan kun je terecht bij hulplijnen voor slachtoffers van grensoverschrijdend gedrag, seksueel geweld of zelfs geweld in het algemeen. Die hebben een schat aan kennis en ervaring. Ze kunnen je informeren over de wet of de procedures die voor jou mogelijk zijn, je vertellen wat in het verleden voor overlevers heeft gewerkt (en wat niet). Ook heel belangrijk: ze kunnen je verwijzen naar zorgprofessionals (artsen, psychologen, enz.) die veilig zijn en weten hoe ze met slachtoffers van grensoverschrijdend gedrag moeten omgaan.

Zelfs als ze niet de specifieke methoden kunnen aanbieden die voor jouw situatie relevant zijn, staan ze alleszins in contact met organisaties of mensen die dat wel kunnen. Voor je dergelijke zorgprofessionals benadert, ga je best na welke waarden ze hanteren om er zeker van te zijn dat ze jou zullen ondersteunen (bv. werken ze intersectioneel? Nemen ze het op voor transvrouwen?)

3. Voer een machtsanalyse uit

Een ongelukkige waarheid die we onder ogen moeten zien, is dat het systeem niet voor ons zal werken. Je zult het moeten dóén werken voor jou. Vertrouw niet blindelings op mensen die misschien loyaal zijn aan anderen of informatie aan andere mensen doorgeven.

Wees je ervan bewust dat leden van een bepaald systeem - je werkplek, organisatie, vriendenkring, universiteit - mogelijk geen bondgenoten zijn omdat:

- Ze allemaal onderworpen zijn aan dezelfde logica en regels van het systeem, en dus vaak eerder loyaal zullen zijn aan het systeem dan er iets aan te veranderen.
- Ze het gevoel kunnen hebben dat het systeem aanvechten neerkomt op zichzelf en hun eigen plaats in dat systeem aanvallen - en ze dat niet kunnen of willen dragen. Het houdt ook in dat ze met de neus gedrukt worden op medeplichtigheid aan situaties van grensoverschrijdend gedrag, wat ongemakkelijk is.
- Ze het gevoel kunnen hebben dat de logica van het systeem bestrijden erop zou neerkomen dat het in zijn geheel moet veranderen, wat een onmogelijke taak lijkt (zelfs als het alleen als voorwendsel wordt gebruikt).
- Hoe pijnlijk het ook klinkt, vaak zijn mensen niet bereid een heel systeem aan te vechten voor één persoon (zelfs als meer dan één persoon erdoor getroffen wordt en zelfs als dit het hele systeem toxisch, ongezond en gevaarlijk maakt), vooral als ze er zelf baat bij hebben.

Als je besluit over jouw geval van grensoverschrijdend gedrag te praten met iemand die in hetzelfde systeem zit, probeer dan vooraf een korte "machtsanalyse" te maken. Vraag jezelf af: wie heeft de touwtjes van de macht in handen? Wie heeft er belang bij jouw verhaal te delen, misschien op een manier die je nadeel zou kunnen berokkenen? Zoek mensen die niet geneigd zijn je verhaal op een destructieve manier te delen, maar die zich betrokken voelen bij jou en je welzijn.

Zoek getuigen

Als mensen er getuige van zijn dat je seksueel geïntimideerd wordt, vraag dan of ze dat willen opschrijven. Denk na over wie getuige is geweest van wat jij hebt meegemaakt. Als je je veilig genoeg voelt om het stilzwijgen tegenover anderen te verbreken, dan kom je er misschien achter dat er nog meer verhalen zijn, dat de dader een reputatie heeft en er onderling wel degelijk over gesproken wordt. Als dat het geval is, schrijf dan al deze incidenten op om je zaak uit te breiden en te onderbouwen.

Wees voorbereid op verzet

Wanneer we seksueel grensoverschrijdend gedrag aangeven of er met iemand anders over praten, kunnen we helaas niet altijd rekenen op diepgaand begrip en op de empathie die we verdienen. Een goede manier om daarmee om te gaan, is vooraf doornemen volgens welke scenario's het gesprek zou kunnen verlopen. Wanneer we voorbereid zijn, worden we minder gemakkelijk door situaties overvallen.

EXTRA TIP: Neem nog iemand mee.

Mensen gedragen zich anders wanneer er nog iemand anders in de ruimte aanwezig is – dat verandert de dynamiek van iets persoonlijks tussen jou en de pleger naar iets dat meer openbaar is.

Gooi het in de openbaarheid

Er zijn mensen die lastiggevallen worden, die besluiten hun belagers publiekelijk aan te klagen. Wat je in gedachten moet houden als je dat wilt doen, is onder meer: praat met journalisten die meer om je veiligheid en je wensen geven dan om een sappig verhaal. Praat met mensen die het onderwerp met kennis van zaken kunnen interpreteren, die je de verschillende stappen van het proces uitleggen en je duidelijk maken dat je je verhaal te allen tijde kunt intrekken. Er is veel publieke belangstelling voor "sappige details", dus wees alert als journalisten je naar dat soort dingen vragen en minder geïnteresseerd zijn in het blootleggen van wat er mis is met het grotere geheel.⁸

Verander de cultuur rond grensoverschrijdend gedrag: doorbreek de mythes

Grensoverschrijdend gedrag bestrijden, verloopt ook via het veranderen van de cultuur. Van jongs af aan leert de maatschappij ons mythes over grensoverschrijdend gedrag die gebaseerd zijn op het culpabiliseren van slachtoffers en een verkrachtingscultuur. Men voedt het idee dat slachtoffers verantwoordelijk zijn voor alles wat hen overkomt, en dat de belagers met zowat alles weg kunnen komen. Het is belangrijk om stil te staan bij het feit dat onze overtuigingen zijn gevormd door op te groeien in onze samenleving waarin het mannelijke perspectief centraal staat. Let op als iemand je een zogenaamd "gemakkelijke oplossing" wil voorschotelen. Als er een eenvoudige manier bestond om seksuele intimidatie aan te pakken of om uit zo'n situatie te geraken, dan hadden we die al gevonden.

Het is onze verantwoordelijkheid deze mythes te ontkrachten telkens wanneer we ze te horen krijgen. Hier vind je de voornaamste mythes over seksueel grensoverschrijdend gedrag en een paar belangrijke hulpmiddelen om ze te doorbreken.

**"PAS OP
VOOR
MANNEN
DIE ZICH IN
DE STRUIKEN
VERSTOPPEN"**

Het eerste (en waarschijnlijk laatste) wat vrouwen geleerd wordt over seksueel grensoverschrijdend gedrag en geweld, is dat het gevaar van buitenaf komt. Die stereotype is zo oud als de straat: we moeten op onze hoede zijn voor gevaarlijke vreemdelingen die verstopt zitten in de struiken of in een donker steegje, altijd klaar om tevoorschijn te springen en hun slachtoffer te verkrachten. Het publieke discours, dat voornamelijk door mannen wordt vormgegeven, impliceert vaak dat alleen een speciaal soort man een gevaarlijke dader is. Het zijn altijd "de anderen", vaak gekoppeld aan racistische vooringenomenheid. Het zijn bijna altijd mannen van kleur, buitenlanders, mensen die er niet bij horen. Tegelijkertijd negeert het de realiteit waarmee vrouwen over de hele wereld worden geconfronteerd: daders zijn meestal

personen die we kennen, personen die midden in onze gemeenschap staan, die we vertrouwen, die we aardig vinden of zelfs liefhebben. In de meeste gevallen zijn het geen volslagen vreemden die ons lastigvallen of molesteren - tal van studies tonen aan dat slachtoffers hun dader bijna altijd kennen. Als we die valse stereotypen blijven herhalen, vertroebelen we het zicht op waar en hoe seksuele intimidatie wordt gepleegd. **Het grootste gevaar voor seksueel grensoverschrijdend gedrag en geweld lopen we thuis, op het werk en bij mensen die we kennen.** Gepleegd door een vriend, familielid, collega, of vanwege de grote reputatie en (vermeende) vriendelijkheid van die persoon.

Seksueel grensoverschrijdend gedrag en geweld gaan niet over wat of wie mensen zijn, maar over wat ze doen. Als we seksueel grensoverschrijdend gedrag en geweld doeltreffend willen opsporen, is het van cruciaal belang dat we identiteit en gedrag actief en bewust van elkaar gescheiden houden. We moeten erachter komen welke omgevingsfactoren, machtsdynamieken en handelingen samenkomen en misbruik vormen. Er zijn zoveel mannen die vrouwen hebben lastiggevallen en aangerand, terwijl ze "de man die zoiets nooit zou doen" waren. Alle aardige kerels, briljante artiesten, lieve ooms - Woody Allen, Bill Cosby, de priester die naar Ariana Grande graaide⁹ - zijn stuk voor stuk mensen die veel aanzien genieten, beschreven zouden worden als mensen "die nooit een vlieg kwaad zouden doen" of die een maatschappelijke positie bekleden die hen in staat stelt straffeloos te handelen. Wat al die daders gemeen hebben, is dat ze macht hebben. Macht kan verschillende vormen aannemen. Dus als we te horen krijgen dat we moeten "oppassen voor mannen in de struiken", moeten we eigenlijk oppassen voor alle anderen, degenen die echt gevaarlijk zijn. De waarheid is: iedereen kan een dader van seksueel grensoverschrijdend gedrag en geweld zijn. Zoals iedereen een slachtoffer kan worden.

“DIT IS HOE SLACHTOFFERS ERUITZIEN”

In de media laten verhalen over grensoverschrijdend gedrag niet het hele plaatje zien. Ze hebben het nogal voor één bepaald soort slachtofferschap. Vaak maken ze mensen in de marge onzichtbaar. Daardoor hebben we een onduidelijk beeld van wie een slachtoffer kan worden en hoe plegers van grensoverschrijdend gedrag misbruik maken van mensen. Wanneer de samenleving of de media slechts één soort "slachtoffer" tonen - wie kan worden lastiggevalen en wie niet - dan doen ze niets anders dan verhinderen dat mensen grensoverschrijdend gedrag herkennen en weerhouden zij hen ervan hulp en steun te zoeken.

Je persoonlijke kwetsbaarheid is nooit de onderliggende oorzaak van seksueel grensoverschrijdend gedrag. We worden niet kwetsbaar geboren. **We worden kwetsbaar gemaakt door discriminatie en ongelijke verdeling van middelen en macht in de samenleving.** Anderen kunnen voortbouwen op onze maatschappelijke positie of identiteit en onze kwetsbare positie tegen ons gebruiken. Plegers van grensoverschrijdend gedrag zullen systematisch racisme, validisme, klassendiscriminatie, seksisme en LGBTI+-fobie in hun voordeel gebruiken. Hoe komt dat? Omdat zij weten dat personen die door deze onderdrukkingen worden getroffen, minder kans hebben om door de samenleving te worden gehoord en ernstig te worden genomen, vooral wanneer ze zich uitspreken over seksueel geweld.

Kwetsbaarheid kan te wijten zijn aan:

- Nieuw zijn in een omgeving.
- Niet vertrouwd zijn met de regels die daar gelden.
- Dringend een job nodig hebben (bv. omdat men het geld nodig heeft).
- Uit een andere maatschappelijke klasse komen dan de meeste mensen rondom jou.
- Je culturele context.
- Je geslacht, genderidentiteit, genderexpressie of geslachtskenmerken.
- Je huidskleur.
- Je leeftijd.
- De mate waarin je maatschappelijk geïntegreerd bent (vrienden, familie, een sociaal netwerk dat je ondersteunt).
- Een lichamelijke handicap.
- Een mentaal gezondheidsprobleem.
- Een onzekere economische situatie.
- Je diploma's.

In een vijandige omgeving kunnen daders deze eigenschappen gemakkelijk gebruiken om mensen uit te buiten. Ze zullen waarschijnlijk profiteren van deze kwetsbare posities of die zelfs creëren. Je bewust zijn van de factoren die je kunnen blootstellen aan grensoverschrijdend gedrag is een essentiële stap om te begrijpen hoe andere mensen kunnen proberen macht over je uit te oefenen, en je oordeel over waarom wat ze deden verkeerd was, bij te sturen. Die factoren identificeren, kan een enorme bron van daadkracht zijn.

"ZE VROEG EROM"

Wat voor kleren droeg je? Wat had je gedronken? Waarom was je daar eigenlijk? Wanneer we ons uitspreken over seksueel grensoverschrijdend gedrag, aanranding en verkrachting, wordt er vaak eerst naar ONS gedrag gevraagd. Opeens zijn de daders, hun gedrag en drijfveren uit het beeld verdwenen. De enige die de schuld krijgt, is het slachtoffer. We hebben deze logica geïnternaliseerd in de vorm van zelfverwijt. We vragen ons af of we ons te verleidelijk hebben gedragen, of we zelf iets in gang hebben gezet, of we het allemaal hadden kunnen voorkomen door luid en duidelijk genoeg "nee" te zeggen. Dat is de klassieke omkering van dader en slachtoffer. Men gaat van de getroffene elk detail analyseren om een fout, een vergissing, een rechtvaardiging te vinden, terwijl **het eigenlijk zou moeten gaan over diegenen die daadwerkelijk verantwoordelijk zijn: de daders.** Het is van belang te onthouden dat het niet van ons gedrag afhangt, er is immers geen "juiste" manier om je te gedragen. Glimlachen we, dan zijn er die dat kunnen opvatten als een uitnodiging. Glimlachen we niet, dan zijn er die daarin een aanmoediging zien om te zeggen dat we wat meer zouden moeten lachen.

Het hangt niet af van de manier waarop zij die het grensoverschrijdend gedrag ondervinden zich gedragen. We moeten seksueel grensoverschrijdend gedrag en geweld zien als "geweld- en controlemisdriven die voortkomen uit iemands wil om macht uit te oefenen over een ander. Provocerende kleding of losbandig gedrag zijn geen uitnodigingen voor ongewenste seksuele gedragingen." "Deze 'risicoaanvaarding' legt ten onrechte de verantwoordelijkheid voor het handelen van de dader bij het slachtoffer." ¹⁰

Wat we ook dragen, hoe we er ook uitzien, het verandert niets aan het feit of een dader zijn intenties ook zal omzetten in gedrag. Uiteindelijk komt het hierop neer: degenen die worden lastiggevalen worden beroofd van hun menselijkheid, waardigheid en integriteit. Ze worden vernederd, voelen zich onteerd, gekwetst, getraumatiseerd en beschaamd. De daders daarentegen kunnen zonder gevolg verdergaan en hun dagelijkse bezigheden hervatten alsof er niets is gebeurd. Dat geldt niet voor degenen die het grensoverschrijdend gedrag en geweld hebben meegemaakt: zij moeten het maar "gewoon" verwerken en ermee zien om te gaan. Als je nog een keer de neiging krijgt om plegers van grensoverschrijdend gedrag vrij te pleiten, onthoud dan dit: jij bent degene die met de gevolgen moet leven, maar zij net zo goed. Zij zijn verantwoordelijk.

"ZE
BEDOELDEN
HET NIET
ZO"

Wanneer het over grensoverschrijdend gedrag gaat, is men - inclusief wijzelf trouwens (#zelfverwijt) - er vaak als de kippen bij om de dader te vergoelijken en een reden te vinden waarom ze onmogelijk konden bedoeld hebben wat ze deden. Men kijkt naar de intentie van de daad, en wie erdoor getroffen is wordt geacht de impact zelf te verwerken.

Bekijk het misschien eens zo: iemand gooit een frisbee in je gezicht. Een omstander staat erop te kijken en zegt dat je daar geen ophef over moet maken, want "ze wilden je geen pijn doen". Waarom zouden we degene die de frisbee gooide niet verantwoordelijk stellen, in plaats van degene die geraakt werd op te zadelen met extra last?

Dat klinkt absurd, toch?

Hetzelfde geldt voor grensoverschrijdend gedrag. Intentie en impact kunnen en moeten worden gescheiden. Men kan iemand anders pijn doen, ongeacht of men dat nu wil of niet. Wijzen op de bedoeling en verwachten dat dit zal volstaan is zeker geen oplossing voor het probleem. Jij zit immers nog altijd met de pijn. Wie de frisbee gooide, moet twee dingen doen die vanzelfsprekend zouden moeten zijn: zich verontschuldigen en verantwoordelijkheid opnemen. De mensen die erbij staan, zouden je pijn moeten erkennen. Laten we dit niet vergeten: "het is NIET de schuld of verantwoordelijkheid van het slachtoffer om de situatie op te lossen; het is de keuze van de dader."^m

Wat men ons duidelijk wil maken door te beweren dat de dader "het niet zo bedoelde", is dat we onze mond moeten houden.

Geen scène moeten maken. Het maar moeten slikken en de intimidatie zelf moeten zien te verwerken, in stilte. Ze zeggen dat we moeten vergeven nog voor we voor onszelf hebben uitgemaakt wat er is gebeurd. Ze maken het voor de slachtoffers moeilijker iets te ondernemen en vergeten ondertussen de dader. Ze vertellen ons dat de gevoelens van de dader belangrijker zijn dan de onze, dan onze waardigheid, onze integriteit, ons recht op welbevinden, ons welzijn, onze veiligheid, ons recht om te beslissen wat we doen met onze geest en ons lichaam. Nogmaals, de daders krijgen niet alleen alle steun vanuit de samenleving, ze komen ook weg met wat ze hebben gedaan. Dat klopt niet. Centraal staan de aangerichte schade en de pijn die ons is aangedaan. Zolang we goede bedoelingen belangrijker blijven vinden dan impact, kunnen we grensoverschrijdend gedrag niet aanpakken.

**"ZE ZEI GEEN
NEE/ZE HAD
HET KUNNEN/
MOETEN
STOPPEN"**

Deze mythe is een van de klassiekers in het culpabiliseren van slachtoffers. Ze gaat ervan uit dat overlevers de daders hadden kunnen stoppen als ze maar luid en duidelijk "nee" hadden gezegd. Deze veronderstelling berust op twee factoren:

1. Ze ziet seksueel grensoverschrijdend gedrag en geweld als iets waaraan een slachtoffer richting zou kunnen geven, terwijl grensoverschrijdend gedrag en geweld in werkelijkheid voortkomen uit de vastbeslotenheid van een dader. Slachtoffers bevinden zich echter zelden in een positie waarin ze de situatie zouden kunnen sturen.
2. Ze negeert de basisprincipes van toestemming. Het ontbreken van een "nee" is geen "ja". Toestemming vereist vrije wil en de mogelijkheid om "nee" te zeggen zonder repercussies te vrezen. Instemmen is alleen mogelijk wanneer mensen zich niet in een afhankelijke situatie bevinden. Als mensen zich in het nauw gedreven en onder druk gezet voelen, beperkt dat hun vermogen om ergens positief mee in te stemmen. Toestemming mag nooit worden verondersteld. Als iemand doorgaat zonder te controleren of je iets wel wilt, is het niet jouw plicht daar iets over te zeggen. Het zijn diegenen die het gedrag plegen die dat bij jou moeten controleren, en als ze dat niet doen, zijn zij schuldig omdat ze het niet hebben gevraagd.
3. Ze negeert de mogelijke freeze-reactie. Wil je meer lezen over toestemming, bekijk dan het deel "verander de wereld" (pagina 43).

Er bestaat één overheersend beeld van hoe slachtoffers eruit moeten zien: hulpeloos, zonder enige wilsbeschikking of middelen. **Plegers van grensoverschrijdend gedrag zullen je precies deze leugen vertellen: dat je er alleen voor staat, dat je jezelf niet kunt helpen en dat niemand je kan helpen.** De waarheid is dat je niet hulpeloos bent en dat je meer kunt bewerkstelligen dan ze je willen doen geloven.

Als je nog nooit te maken hebt gehad met seksueel grensoverschrijdend gedrag, zou je kunnen denken dat je genoeg strategieën hebt en precies weet wat je moet doen, en de situatie zou aanpakken alsof het niets voorstelde. Dat gebeurt vooral wanneer je het zelfbeeld hebt van een sterke, mondige, onafhankelijke persoon die geen hulp nodig heeft en elke situatie alleen aankan. Vaak zie je de onzichtbare draden en factoren die je beperken niet. Integendeel, als je in de situatie wordt geduwd, maakt men je vaak wijs dat je vastzit en helemaal niets kunt doen, ook vanwege een groot geïnternaliseerd schuldgevoel dat je doet dichtklappen. Wanneer we het zelfbeeld en de zelfprestatie hebben van een stoer en onafhankelijk persoon, kan het nog moeilijker zijn om te erkennen wanneer we ons in het nauw gedreven, afgezonderd en verzwakt voelen en om te beseffen dat we hulp nodig hebben.

Je eigenlijke daadkracht zit waarschijnlijk ergens tussen deze uitersten in en heeft bepaalde grenzen. Het is moeilijk aan te nemen hoe je je zou gedragen in een situatie die je nog nooit hebt meegemaakt en niet weet hoe het voelt. Of je je nu in het nauw gedreven, hulpeloos of veerkrachtig voelt, of je jezelf nu identificeert als slachtoffer, overlever of geen van beide, je hebt opties: er zijn oplossingen en manieren om eruit te komen.

“SEKSUELE INTIMIDATIE GAAT OVER SEKS”

Het eerste beeld dat we van grensoverschrijdend gedrag hebben is vaak een hand op een bil. Maar het is veel complexer dan dat. In werkelijkheid wordt seksuele intimidatie vaak voorafgegaan door een lange geschiedenis van psychologische intimidatie. Hoe komt dat? Omdat **seksuele intimidatie over MACHT gaat en niet over seks**. In tegenstelling tot hoe we het ons vaak voorstellen, is seksuele intimidatie niet altijd duidelijk seksueel getint.

Daders gebruiken psychologische intimidatie als een manier om macht en controle over hun slachtoffer uit te oefenen. Het komt vaak voor dat in verhalen over seksuele intimidatie weinig seksuele componenten

voorkomen of dat het eigenlijke seksuele gedrag (in de vorm van een opmerking of ongewenst lichamelijk contact) er pas komt na een periode van steeds verder gaande psychologische intimidatie.

Het idee dat seksuele intimidatie om seks draait, komt voort uit de heersende verkrachtingscultuur. De verkrachtingscultuur houdt in dat verkrachting en seksueel geweld in een samenleving worden genormaliseerd. Aan de ene kant van het spectrum kan een seksueel getinte grap staan of het idee dat vrouwen objecten zijn, aan de andere kant seksueel geweld en verkrachting. De verkrachtingscultuur ontnemt vrouwen hun menselijkheid en insinueert dat het normaal is dat hun lichaam er is om genomen en geconsumeerd te worden.

“GRENDOVER- SCHRIJDEND GEDRAG, DAT BESTAAT HIER NIET”

Laten we duidelijk zijn: seksueel grensoverschrijdend gedrag en geweld kunnen OVERAL voorkomen. Op elke plaats, welke omgeving of situatie en ten alle tijden. In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, gebeurt het niet alleen in een donker straatje met niemand in de buurt, maar vaak bij klaarlichte dag en met veel omstanders. Wanneer we te horen krijgen dat seksueel grensoverschrijdend gedrag in een bepaalde omgeving niet voorkomt of kan voorkomen, dat ze niet kan voorkomen in omgevingen waar mensen goed opgeleid en welvarend zijn (zie de alomtegenwoordige intimidatie en aanranding op universiteitscampussen¹²) of "voor het hogere doel werken" (zie de vele verhalen over intimidatie in het Europees Parlement¹³), is er reden voor bezorgdheid omdat dit betekent dat er een cultuur van ontkenning bestaat die het gedrag van potentiële daders goedpraat. Als mensen zeggen dat ze niet bestaat, wordt het voor de getroffen personen moeilijker om tegen deze bewering in te gaan. Dit soort cultuur maakt het voor daders gemakkelijker, omdat de omgeving hen steunt en ze erop kunnen vertrouwen dat ze ermee weggkomen, zonder angst voor repercussies. Er zijn zelfs enkele omgevingsfactoren die een goede voedingsbodem vormen voor seksueel grensoverschrijdend gedrag.

Houd je ogen open - grensoverschrijdend gedrag wordt bevorderd wanneer de volgende omgevingsfactoren aanwezig zijn:

- Ongecontroleerde macht - de machthebbers kunnen doen wat ze willen, omdat er geen controle is.
- Sterke hiërarchieën.
- Hoge afhankelijkheidsniveaus.
- Grote economische en persoonlijke belangen, angst voor vergelding, mogelijke repercussies voor wie zijn mond opendoet, het creëren van een zwijgcultuur.

Een verantwoordelijke omgeving moet niet louter beweren dat er bij hen geen grensoverschrijdend gedrag voorkomt (waardoor degenen die het probleem benoemen het zwijgen wordt opgelegd), maar moet de omgevingsfactoren aanpakken die dat gedrag in de hand werken.

**“ALS HET ECHT
GRENSOVER-
SCHRIJDEND
WAS, ZOU
IEMAND ER
WEL IETS VAN
ZEGGEN”
(M.A.W. HET
OMSTAN-
DER-EFFECT)**

Dit populaire argument draait het probleem weer om in het nadeel van het slachtoffer.

Niet alleen is het degene die lastiggevallen wordt die het bewijs voor het incident moet leveren; als de omgeving niet reageert - wat helaas vaak het geval is - kan er z gezegd geen sprake zijn van grensoverschrijdend gedrag. Want dat zou je dan toch kunnen merken?

Het probleem is dat grensoverschrijdend gedrag wel degelijk meestal door omstanders wordt opgemerkt, maar dat slechts weinigen onder hen ingrijpen. Vaak komt dit omdat ze het niet willen zien, omdat ze de logica van de dader hebben overgenomen (zo is die persoon nu eenmaal), omdat ze gevangen zitten in dezelfde hiërarchische machtsstructuur, omdat het moeilijk is een aardige collega als dader te zien. Daarom kijken mensen vaak weg en laten ze slachtoffers aan hun lot over. Zwijgen is vaak een symptoom van het zogenaamde "omstandereffect": als niemand de schending openlijk aan de kaak stelt, kijken ook alle anderen de andere kant op. Zodra echter één persoon zich hierover uitspreekt, is de kans veel groter dat andere mensen zich mee engageren, omdat zij het waarschijnlijk al de hele tijd hebben opgemerkt. Er zijn mogelijkheden

om deze zwijgcultuur te veranderen. Daarover kun je meer lezen in het derde deel "verander de wereld" (pagina 43). Alles kan veranderen als je een bondgenoot hebt die je kunt vertrouwen en met wie je open kunt praten.

VAN MYTHE TOT EMPOWERMENT

- Seksueel grensoverschrijdend gedrag en seksuele intimidatie doen zich voor wanneer personen de mythe van de grijze zone, waar alles een misverstand kan zijn, in stand houden.
- Iedereen kan een dader zijn, maar er zijn omgevingen waarin daders hun macht vrij kunnen uitoefenen.
- Iedereen kan een slachtoffer zijn zodra je in een kwetsbare positie wordt geplaatst.
- Grensoverschrijdend gedrag is een daad tegen je wil en is nooit jouw schuld.
- Seksuele intimidatie gaat niet over seks en passie, maar over macht en controle.

Besluit



Kijk eens aan! Je hebt het einde van deze gids gehaald. We weten dat dit geen licht verteerbare kost is en dat je er waarschijnlijk veel verschillende gevoelens bij hebt. Misschien voel je je gesterkt, overweldigd, verdrietig, boos? Misschien heb je het gevoel dat de wereld gewoon zit te wachten om je te grazen te nemen? Hier heb je enkele afsluitende gedachten om je te helpen dit alles te verwerken.

Je gevoelens zijn waardevol

Wat mensen ook zeggen, wat jij voelt en de kennis die je over jezelf hebt, heeft de grootste waarde. Niemand mag je dat afnemen. Wanneer jij je gekwetst voelt, is dat echt en is dat wat telt. En daarmee uit.

Je staat niet alleen

Dat is een van de belangrijkste boodschappen die we met je wilden delen. We hebben deze gids geschreven omdat we de ervaringen van honderden vrouwen met grensoverschrijdend gedrag hadden geanalyseerd en hadden gemerkt dat er altijd een patroon is. Seksueel grensoverschrijdend gedrag is iets systematisch. Jawel, jouw persoonlijk alarmsysteem is uniek; het is hoe je door de wereld navigeert met je persoonlijke ruimte als leidraad. Maar het is tegelijk iets collectiefs dat vrouwen over de hele wereld samen ervaren. Het besef dat we samen in hetzelfde schuitje zitten maakt ons sterker en meer verbonden.

Verandering is een verzameling van kleine stappen

Door deze gids te lezen en te erkennen dat seksueel grensoverschrijdend gedrag onaanvaardbaar is, zorg je al voor verandering. Verandering is niet noodzakelijk zichtbaar aan de buitenkant en betekent ook niet dat je naar buiten moet om iets omver te gooien. Verandering kan beginnen met het inzicht dat het overschrijden van je grenzen fout was, dat jij niet degene moet zijn die zich daar schuldig over voelt. Laten we in de gaten houden of onze sisters/zusters zich ook zo voelen, en voor elkaar zorgen. Laten we onze ogen openhouden en voor onszelf hetzelfde medeleven hebben als voor anderen.

WE DOEN DIT SAMEN

Als we zeggen dat de wereld moet veranderen, bedoelen we niet noodzakelijk dat je de hele kwestie zelf moet gaan aanpakken. Deze gids kan een opstapje zijn naar een grotere verandering.

Dus wat kan je nu gaan doen?
De mogelijkheden zijn eindeloos:
Sum earum doluptat pro que nim

HULP VINDEN

Slachtoffer of getuige, aarzel niet om gespecialiseerde organisaties te contacteren.

Lijst met organisaties in Europa op de website van Women Against Violence Network: <https://wave-network.org/find-help/>

CREËER VERANDERING VOOR JEZELF

- Oefen je alarmsysteem.
- Probeer elke dag je grenzen te respecteren.
- Wees net zo medelevend met jezelf als met de personen in de verhalen.

ZOEK VERBINDING MET ANDEREN

- Besef dat je heel veel gemeen hebt met je sisters/zusters.
- Steun anderen.
- Verspreid de kennis.
- Let op patronen.
- Druk deze gids af en verspreid hem.
- Stuur ons je verhalen om deze gids aan te vullen en intersectioneler te maken.

VERANDER HET SYSTEEM

- Wees elke dag een actieve ambassadeur, privé en op het werk, overal.
- Oefen tegenspraak.
- Deel je strategieën tegen grensoverschrijdend gedrag en intimidatie met anderen, geef workshops.
- Ga in tegen de mythes over seksueel grensoverschrijdend gedrag en geweld, waar je ze ook tegenkomt.
- Wanneer je iets ziet, zwijg dan niet.
- Begin met een collectief tegen grensoverschrijdend gedrag.

VERTEL ONS WAT JE VAN DEZE GIDS VINDT

Vind je deze gids nuttig? Heb je feedback over wat je wel of niet goed vond? Gebruik je hem in bepaalde contexten? Heb je hem gedeeld met anderen? Laat het ons weten! We horen graag over het nut ervan en hoe we onze acties kunnen verbeteren. Neem contact met ons op via **periodbrussels.eu** of onze sociale netwerken.

Referenties

- 1 "Sexual Violence Definitions", Marshall University
<https://www.marshall.edu/violence-prevention/resources-and-information/sexual-violence-definitions/>
- 2 "Why victims freeze during sexual assault or harassment", Kimberly Gillan, SBS, 2018
<https://www.sbs.com.au/voices/article/why-victims-freeze-during-sexual-assault-or-harrassment/lm6knbwsg>
- 3 Tea Consent ©2015 Emmeline May and Blue Seat Studios - vertaling door Fonds Slachtofferhulp
<https://www.youtube.com/watch?v=7K0RsGR7f9o>
- 4 "The missing stair", Cliff Pervocracy, 2012
<http://pervocracy.blogspot.com/2012/06/missing-stair.html>
- 5 "Sexual harassment trainings do not work. But some things do", Claire Cain Miller, New York Times, 2017
<https://www.nytimes.com/2017/12/11/upshot/sexual-harassment-workplace-prevention-effective.html>
- 6 "Bystander Intervention Tips and Strategies", National Sexual Violence Resource Center
<https://www.nsvrc.org/bystander-intervention-tips-and-strategies>
- 7 "Here's how to help if you witness sexual harassment at work", Meera Jaganathan, MarketWatch, 2017
<https://www.marketwatch.com/story/heres-how-to-help-if-you-witness-sexual-harassment-at-work-2017-12-01-10884211>
- 8 Voor voorbeelden van hoe een veilig, ethisch en respectvol interview eruit kan en moet zien (en normen die je kunt eisen dat ze worden nageleefd tijdens een interview), bekijk dan de "Dart Center's Guide on Interviewing Survivors of Sexual and Gender-Based Violence"
<https://dartcenter.org/content/conducting-interviews-with-survivors-sexual-and-gender-based-violence-by-witness>
- 9 "Nothing maintains women's silence like the fear of making a scene", Clementine Ford, The Sydney Morning Herald, 2018
<https://www.smh.com.au/lifestyle/life-and-relationships/nothing-maintains-women-s-silence-like-the-fear-of-making-a-scene-20180904-p501ke.html>
- 10 "What is Sexual Harassment?", SACE
<https://www.sace.ca/learn/what-is-sexual-harassment/>
- 11 "Rape culture, victim blaming and the facts", Southern Connecticut State University
<http://www.southernct.edu/sexual-misconduct/facts.html>
- 12 De documentaire "The Hunting Ground" documenteert de heersende verkrachtingscultuur op Amerikaanse universiteiten en hoe seksueel geweld zowel veel voorkomt als onzichtbaar wordt gemaakt, The Hunting Ground, Kirby Dick, 2015
<https://www.imdb.com/title/tt4185572/>
- 13 #metooEP, een blog gemaakt door medewerkers van het Europees Parlement, verzamelt getuigenissen van seksuele intimidatie in de Europese instellingen
<https://metooep.com>

