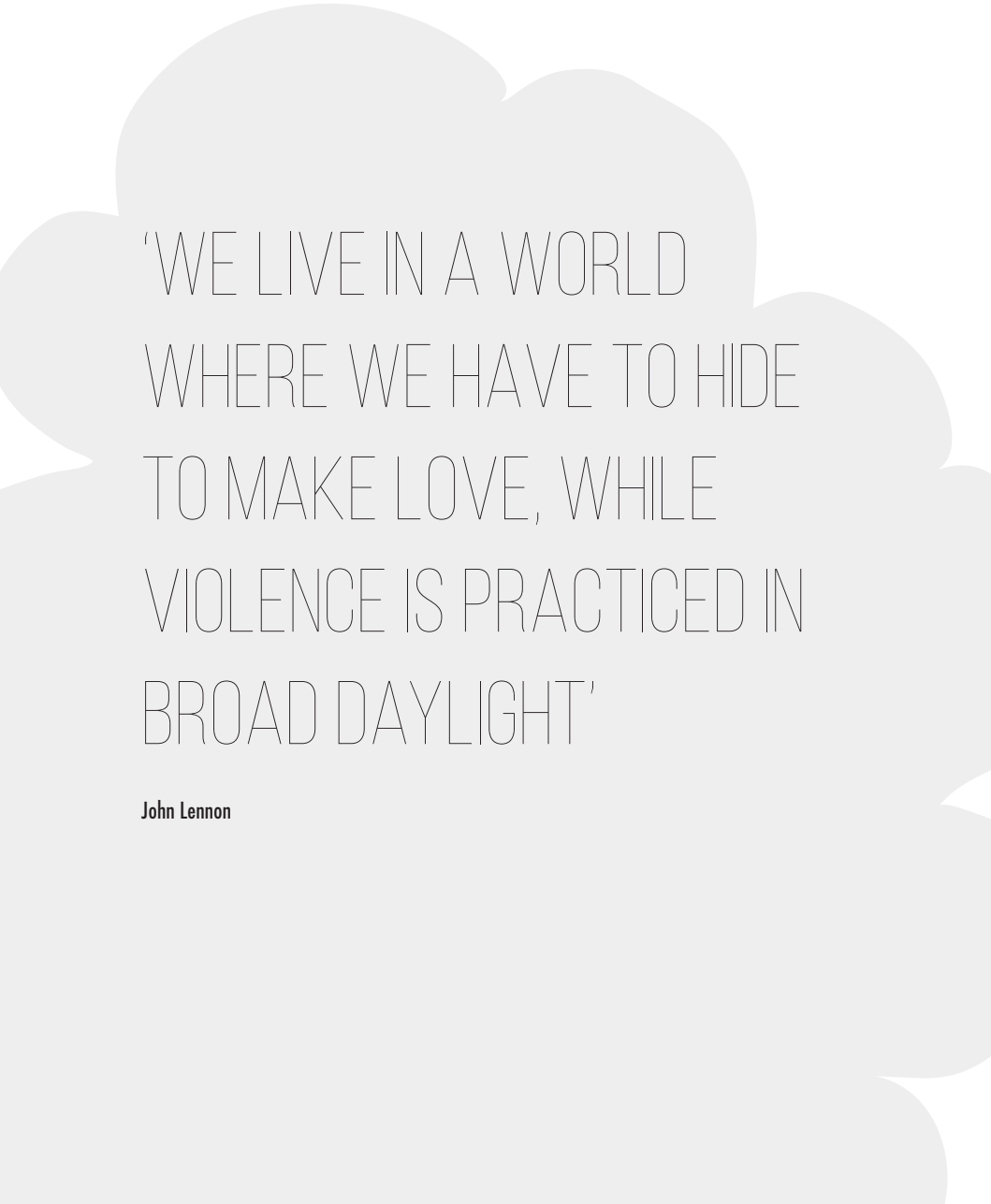


Inhoud

Inleiding	9
DEEL 1 DE CONTEXT: WAAR GAAT HET OVER?	17
1 Wat is (seksueel) geweld en grensoverschrijdend gedrag?	19
Definitie van geweld	22
Of gedrag grensoverschrijdend is, hangt af van de context	23
De vier meest voorkomende vormen van geweld tegen vrouwen	25
1. Fysiek geweld	25
2. Psychisch geweld	26
3. Seksueel geweld	27
4. Digitaal geweld	30
Grensoverschrijdend gedrag en #MeToo-situaties op kantoor	33
Mannen kijken anders naar #MeToo dan vrouwen	35
2 De oorzaken en gevolgen van grensoverschrijdend gedrag	39
Geen eenduidige oorzaak, wel een patroon in het hoofd van de dader	41
Als grensoverschrijdend gedrag doorgaat: de gevolgen	49
Waarom gaan we er vaak niet effectief mee om?	54
DEEL 2 DE PRAKTIJK: WAT KUN JE ERTEGEN DOEN?	59
3 Herken de 14 indicatoren van grensoverschrijdend gedrag	61
Voorbereiding: wees alert op afwijkend gedrag	62
De 14 indicatoren van daders van grensoverschrijdend gedrag	65
4 Vertrouw op je intuïtie	83
Intuïtie: het weten zonder te weten hoe	85

Waarom we onze intuïtie in de praktijk (te) weinig gebruiken	88
De les uit veel #MeToo-zaken: neem je onderbuikgevoel altijd serieus	90
5 Situational awareness: wees je bewust van je omgeving	97
Wat houdt situational awareness precies in?	98
#NOTME situational awareness 5-stappenplan	102
6 De #NOTME strategie	111
#NOTME strategie: volg de 5 actiepunten	111
Actie 1: Negeer het niet	112
Actie 2: Overwin je emotie	116
Actie 3: Tot hier en niet verder	118
Actie 4: Maak je klaar om te incasseren	130
Actie 5: Een einde maken aan de situatie	131
7 Debriefing: tijd voor reflectie	135
Je hebt geluisterd naar de signalen en grensoverschrijdend gedrag voorkomen	137
Je hebt grensoverschrijdend gedrag meegemaakt	142
Je bent slachtoffer geworden van (seksueel) geweld	144
8 10 Veelvoorkomende vervelende situaties uitgelicht	149
Situatie 1. In het zwembad/de sauna	149
Situatie 2. 's Avonds in het donker (hard)lopen/fietsen	151
Situatie 3. In de parkeergarage	154
Situatie 4. Alleen met het openbaar vervoer	155
Situatie 5. Uitgaan	156
Situatie 6. De eerste date	158
Situatie 7. Onbekende man over de vloer	159
Situatie 8. De grensoverschrijdende manager/leidinggevende	160
Situatie 9. (online) Catcalling	162
Situatie 10. Catfishing	164
Nawoord Een ode aan de hoffelijkheid	167
Over de auteur	171
Literatuur	173



'WE LIVE IN A WORLD
WHERE WE HAVE TO HIDE
TO MAKE LOVE, WHILE
VIOLENCE IS PRACTICED IN
BROAD DAYLIGHT'

John Lennon

Inleiding

Dit boek is niet geschreven door iemand die weet hoe het is om slachtoffer te zijn van seksueel geweld of intimidatie. Ik heb nog nooit meegemaakt dat ik aangesproken werd door die gevatte collega met zijn dubbelzinnige opmerkingen. Er is nog nooit iemand langs mij gefietst die riep: 'Hé schatje, alles goed?' en als ik dan niet reageerde mij uitmaakte voor 'arrogant kutwif'. Ik heb ook nooit meegemaakt dat iemand in een volle trein tegen mij aan begon te rijden en ik maar de andere kant op keek in de hoop dat het vanzelf ophield. Ik heb ook nooit een date gehad waarbij de ander veel te ver ging, ook al zei ik nee.

Ik ben een man van bijna twee meter en ik weeg 95 kilo. Ik ging op mijn zeventiende in dienst bij de marechaussee en heb bijna mijn hele leven aan vechtsporten gedaan. Ik ben opgeleid als veiligheidskundige en heb als docent gevaarsbeheersing beginnende marechaussees geleerd hoe en op welke momenten ze geweld mogen gebruiken. In mijn dagelijks werk houd ik mij bezig met terreurdreigingen, ik help 'vermogende' families omgaan met de constante dreiging die hun vermogen met zich meebrengt en help organisaties om te gaan met veiligheids-

risico's. Ik dacht tot een jaar terug dat ik wel aardig goed wist wat de risico's zijn waarmee wij als mensen en maatschappij te maken hebben. Ik was de expert die in de media verscheen.

Totdat ik onlangs geconfronteerd werd met alle #MeToo-berichten van vrouwen. Met stijgende verbazing las ik hun verhalen. Toen ik hier met andere vrouwen over sprak, schrok ik nog het meest van hun reacties:

- 'Ja, dat is toch niets nieuws?'
- 'Op mijn vorige werk had ik ook zo'n collega.'
- 'Ik heb ook weleens zo'n vriendje gehad.'
- 'Dit is nog niets, ik ken genoeg meiden bij wie het écht mis is gegaan.'
- 'Dit is de reden dat ik nooit meer ga zwemmen.'
- 'Sindsdien mijd ik de trein en de bus.'
- 'Dit gebeurt al zolang, maar ja, wat doe je eraan?'

Dit waren dus reacties van de vrouwen uit mijn directe omgeving. Geen twitterberichten of mediaverhalen. Mijn vrouw, mijn moeder, mijn zussen, tantes, collega's, vriendinnen en cliënten. Ik dacht bij de eerste #MeToo-hype: dit is vast zo'n Amsterdams grachtengordeltingetje of misschien speelt dit wel alleen in de mediawereld. Maar naarmate ik meer vrouwen ernaar vroeg, kwamen steeds dezelfde verhalen naar boven. En ik moet de eerste vrouw nog tegenkomen die aangeeft dat zij hier helemaal niets in herkent.

Schokkend onderzoek

Wat vervolgens gebeurde zorgde ervoor dat ik dit onderwerp niet meer los kon laten. Kenniscentrum seksualiteit Rutgers kwam in januari 2018 met de resultaten van een representatief onderzoek onder de Nederlandse bevolking: 22 procent van de vrouwen geeft aan daadwerkelijk verkracht te zijn (in dit onderzoek gedefinieerd als: daadwerkelijk seks hebben met een ander tegen de wil van de vrouw in) en 53 procent van de vrouwen geeft aan aangerand te zijn door een man (in dit onderzoek betekent dat tegen de wil in gezoend worden, in het kruis gegrepen worden enz.). Wat tevens naar voren kwam in het onderzoek is dat de meeste slachtoffers vallen onder vrouwen tot 40 jaar. Als je dan kijkt naar die percentages, moet dit dus onder jonge vrouwen nog veel hoger zijn.

Een ander onderzoek uit 2017 ('Seks onder je 25e') laat dat laatste helaas ook maar al te goed zien: 17 procent van de meisjes gaf in dit onderzoek aan dat ze bij de 'eerste keer' onder druk zijn gezet of zelfs zijn gedwongen tot seks. Bij 24 procent van de meisjes die tegen hun wil seks hebben gehad is daadwerkelijk geweld gebruikt. En zo staan er nog veel meer cijfers in waarvan ik als vader van een dochter tot op de dag van vandaag echt geschrokken ben.

Als we deze cijfers zien zijn we snel geneigd te denken dat dit gebeurt door vieze mannen uit de bosjes die je van de fiets af trekken. Of een taxichauffeur die ineens naar achteren grijpt. Maar nee, dit gedrag is vaak afkomstig van de mannen die je kent. Uit de Misdaadmeter van vorig jaar blijkt dat in 90 procent van de geregistreerde gevallen de dader en het slachtoffer elkaar al kenden. Dat zijn dus de mannen in je omgeving die je in veel gevallen zelf kiest. De man die je van de

fiets trekt en verkracht, dát is de uitzondering waarover we in de media lezen. Maar dat er elke week een date eindigt in een verkrachting, dat lezen we nergens.

Een nog schokkender gebrek aan ophef

Ik schrok van de cijfers, maar waar ik ook van schrok was het gebrek aan ophef om mij heen. Waarom hoorde ik andere veiligheidskundigen, rechercheurs of security-experts hier niet over? Waarom hebben we het constant over terreurdreigingen, cybercrime, inbraken, appen in de auto en noem maar op, terwijl we op hetzelfde moment met dit grote veiligheidsprobleem te maken hebben?

Al vrij snel kreeg ik hierop een antwoord als ik dit onderwerp met mannen besprak. Ik zal de opmerkingen en ‘kleedkamerpraat’ niet herhalen, maar in het kort kwam het hierop neer: ‘Ik snap niet waar je je zo druk over maakt, Mark. Dit is allang niet zo’n probleem meer en ik snap niet dat jij je met zo’n onderwerp bezig wilt houden.’

Te laat.

In voorbereiding op dit boek – al wist ik toen nog niet dat dit boek er zou komen – ben ik steeds meer #MeToo-verhalen gaan lezen. Ik ben vrouwen naar hun ervaringen gaan vragen. Ik ben ’s nachts in de trein en bij bushaltes vrouwen aan gaan spreken om te zien welke reacties ik kreeg. Voor de dames die ik heb laten schrikken: sorry, maar het was voor het hogere doel. Uiteindelijk heb ik een paar honderd proces-verbalen van zedenzaken gelezen en gesprekken gevoerd met zedenrechercheurs. En op een gegeven moment zag ik een rode draad in al die verhalen.

Tinderdate

‘Ik leerde een jongen kennen via Tinder. Wel kwam hij bij mij uit het dorp, dat vond ik prettig. Een tijdlang stuurden we elkaar berichtjes. Achteraf viel het me op dat hij altijd over seks begon als hij de kans kreeg en dat hij vervelend reageerde als het lang duurde voordat ik zijn berichtjes beantwoordde. Maar goed, ik vond hem leuk en besteedde daar geen aandacht aan. De eerste date ging heel goed. Bij het afscheid wilde hij zoenen, ik niet; hij bleef aandringen en toen ik niet wilde was hij erg teleurgesteld. Daar voelde ik me een beetje rot over. Daarna spraken we snel weer af om bij hem thuis een film te kijken. Vanaf het moment dat ik binnen was, voelde ik dat er iets niet goed zat. Waarom weet ik niet precies. Halverwege de film begon hij aan me te zitten. Ik gaf aan dat ik dat niet wilde, zei een paar keer ‘nee’, maar hij ging toch door. Ik heb erover nagedacht om naar de wc te gaan en te vertrekken. Maar goed, dat staat ook zo stom en zo bang aangelegd ben ik niet. Toen ging het ineens heel snel: hij begon me te zoenen en betastte me overal. Ik merkte dat ik niet zoveel in te brengen had omdat hij veel sterker was, en dat hij niet meer hoorde wat ik zei. Ik voelde me machteloos. Toen hij me even losliet, stond ik meteen op, liep naar mijn jas en vertrok zonder gedag te zeggen. Ik voelde me zo’n loser op weg naar huis. Hoe had ik hem zo het gevoel kunnen geven dat ik seks met hem wilde? Ik heb die avond nog wel een berichtje gestuurd waarin ik mijn excuses aanbood dat ik zo abrupt wegging. Hij reageerde dat hij mijn gedrag niet leuk vond, maar blij was met mijn excuses.’

Waarom dit slachtofferverhaal voor mij zo treffend is, is omdat er meerdere signalen, indicatoren en reacties in dit verhaal naar voren komen waarmee je als vrouw wat kunt:

- De man stuurt steeds naar seks in het gesprek.

- De man blijft aandringen terwijl de vrouw duidelijk maakt dat ze niet wil.
- Vervolgens geeft hij de vrouw daarover een rotgevoel.
- De vrouw negeert haar eigen intuïtie en gaat niet weg uit de situatie.
- De vrouw schrikt van de kracht van de man.
- De man negeert (weer) de 'nee' van de vrouw.
- De vrouw wil de sfeer goed houden en negeert daarom haar eigen intuïtie (weer).
- De vrouw legt naderhand de schuld bij zichzelf.

Dit verhaal lijkt op heel veel verhalen die ik heb gelezen en gehoord en daarom ben ik van mening dat dit boek er moet komen. Om je handvatten te geven om signalen van (mogelijk) grensoverschrijdend gedrag eerder te zien. Om je erop te wijzen dat je te allen tijde je eigen intuïtie moet volgen, ook al kun je dat onderbuikgevoel niet plaatsen. Dat je de sfeer niet goed hoeft te houden in een onveilige situatie. Dat er strategieën zijn waaraan je in onveilige situaties meer hebt dan aan een cursus zelfverdediging. Maar bovenal dat je als vrouw *niet* verantwoordelijk bent voor het gedrag van de ander en dat je daarvoor *niet* de schuld bij jezelf hoeft te leggen.

Van veel vrouwen krijg ik opmerkingen in de trant van: 'Maar waarom een boek dat vrouwen helpt om te gaan met deze situaties? Waarom geen boek gericht op mannen dat ze zich normaal moeten gedragen?'

Helemaal waar.

Mijn mening is ook heel duidelijk: als je als man vrouwen naroept, aan een dame zit zonder toestemming, een 'nee' niet kunt accepteren of dubbelzinnige opmerkingen maakt, ben je geen kerel. Punt. Je kunt als man heel goed functioneren en daarnaast fatsoenlijk met vrouwen omgaan. Je kunt als man heel spannende dates hebben met een vrouw en daarbij haar grenzen accepteren. Echt waar. Als ik een boek had kunnen schrijven waarmee ik mannen zover had kunnen krijgen om dit gedrag niet meer te laten zien, had ik dat ook zeker gedaan. Maar ik geloof (helaas) niet dat dit zo werkt, en op korte termijn al helemaal niet.

Vooruitdenken en handelen op basis van hoe professionals werken

Daarom ben ik van mening dat je als vrouw vooruit moet denken als het over dit soort zaken gaat. Niet hopen dat er iets is blijven hangen van een zelfverdedigingscursus die je ooit hebt gedaan, maar jezelf aanleren om vooraf een strategie te bedenken wat je wilt, maar ook heel duidelijk wat je níet wilt. Leer de signalen te zien die kunnen voorkomen dat je in een ongewenste of gevaarlijke situatie terechtkomt en gebruik de juiste tactieken als je daar toch in mocht belanden. In feite is dit exact hetzelfde principe dat elke militair of politieagent in de praktijk hanteert: het risico voor jezelf zo klein mogelijk maken zonder jezelf beperkingen op te leggen.

De tips en strategieën in dit boek zijn voor een groot deel gebaseerd op hoe professionals werken en op de rode draad die ik vond in zedenzaken en #MeToo-berichten. In de eerste hoofdstukken ga ik in op de definitie van geweld, de vormen van geweld en intimidatie waarmee vrouwen het vaakst te maken krijgen, en de oorzaken en gevolgen van dit grensoverschrijdende gedrag. Daarna volgt het praktijkgedeelte dat is


gebaseerd op het 40 – 20 – 40 principe, waarmee professionals die met geweld te maken krijgen werken. Die verdeling houdt in dat van de 100 procent van het totale werk 40 procent van de tijd en energie uitgaat naar een goede voorbereiding, 20 procent naar de daadwerkelijke actie en 40 procent naar de debriefing achteraf. De hoofdstukken 3, 4 en 5 laten zien hoe een goede voorbereiding eruitziet aan de hand van drie pijlers: signalen uit het gedrag van de ander, signalen van je eigen lichaam en signalen uit je omgeving. In hoofdstuk 6 beschrijf ik de #NOTME strategie op basis waarvan je kunt handelen als actie vereist is en in hoofdstuk 7 vertel ik je hoe de debriefing in zijn werk gaat. In hoofdstuk 8 beschrijf ik ten slotte tien veelvoorkomende situaties waarin vrouwen met grensoverschrijdend gedrag te maken krijgen en hoe je in die specifieke situatie kunt handelen.

Waar ik naar streef met dit boek is heel simpel: als er één vrouw is die na het lezen van dit boek een situatie of een reactie herkent, naar haar intuïtie luistert en zorgt dat ze in een veilige omgeving komt waarin haar niets meer kan gebeuren, dan is mijn doel geslaagd.

Mark de West
Augustus 2018

DEEL 1

De context: Waar gaat het over?



'ONE DAY OR DAY ONE
YOU DECIDE'

Paul Coelho

1

Wat is (seksueel) geweld en grensoverschrijdend gedrag?

'Uitgerkend mijn eigen coach grijpt mij vast op het moment dat er toevallig even niemand in de buurt is.' #MeToo

'Sta ik hier op een netwerkfeestje begint die vent over mijn borsten. Ik sta hier weer voor lul en hij is de getapte kerel.' #MeToo

'Toen ik hem zag kijken in de coupé wist ik het gewoon al. Waarom ben ik ook niet meteen weggelopen toen ik de kans had.' #MeToo

'Mijn manager denkt dat het grappig is. Nou ik kan totaal niet lachen om al die seksuele berichten van hem en al helemaal niet om naaktfoto's van hemzelf.' #MeToo

'Ik zweer het je. Hij trok gewoon zijn broek naar beneden en haalde hem eruit. Ja, ik stond gewoon perplex, wist niets te zeggen. En hij draait het nu zo alsof ik erom gevraagd had.' #MeToo

Een kleine greep uit de vele #MeToo-reacties die we sinds oktober 2017 op social media voorbij zien komen, na onthullingen over het gedrag van de bekende Hollywood-producent

Harvey Weinstein. Daarmee barstte de discussie over seksueel misbruik wereldwijd los. Ook de cijfers laten zien dat seksueel geweld aan de orde van de dag is: uit Nederlands onderzoek van Kenniscentrum seksualiteit Rutgers uit januari 2018 blijkt dat ruim een op de vijf Nederlandse vrouwen slachtoffer is geworden van verkrachting (22 procent) en een op de twee van grensoverschrijdend gedrag (van zoenen tegen iemands wil tot aanrakingen en verkrachting).

Een ander grootschalig onderzoek uit 2017 (*Seks onder je 25e* van Rutgers en Soa Aids Nederland) bevestigt dat beeld: 17 procent van de meisjes gaf in dit onderzoek aan dat ze bij de ‘eerste keer’ onder druk zijn gezet of zelfs zijn gedwongen tot seks. Bij 24 procent van de meisjes die tegen hun wil seks hebben gehad is daadwerkelijk geweld gebruikt. Deze resultaten zijn vergelijkbaar met die uit een integraal Europees Onderzoek uit 2014 (*Violence against women: an EU-wide survey*), waarin een op de vijf ondervraagden aangaf enige vorm van seksueel geweld te hebben meegemaakt. In de meeste gevallen van seksueel geweld – 90 procent om precies te zijn – kennen de dader en het slachtoffer elkaar al, zo blijkt uit de meest recente Misdaadmeter (2017).

Of je de #MeToo-discussie nu wel of niet overdreven vindt, om deze cijfers en feiten kun je niet heen. Grensoverschrijdend of gewelddradig gedrag is een onderdeel van onze samenleving en dit type gedrag is onderdeel van de mens. Net zo goed dat we in staat zijn om een ander lief te hebben, zijn we in staat om de ander de meest verschrikkelijke dingen aan te doen. Ik vergelijk dit gedrag altijd met de wind. Voor de een is het een briesje dat hij weleens gevoeld heeft, maar waar hij verder geen last van

heeft. Voor de ander is het een storm die steeds maar weer het leven ontwricht.

Dunne scheidslijn tussen 'gewoon' gedrag en gedrag dat alle grenzen overgaat

Het is ook maar een dunne scheidslijn tussen 'gewoon' gedrag en gedrag dat alle grenzen overgaat. Neem bijvoorbeeld nieuwjaarsnacht (2016) in Keulen toen er een explosie van geweld tegen vrouwen ontstond: ruim duizend mensen hadden zich op het plein naast de Domkerk verzameld en tot ongeveer 22.30 uur was het een feest als elk ander feest waar zoveel mensen aanwezig zijn. Maar, zo bleek uit de getuigenverklaringen, plotseling sloeg dat beeld om. Het begon met een kleine groep mannen die vrouwen omsingelden en lastigvielen, maar al snel begonnen heel veel mannen hetzelfde gedrag te vertonen. Wat volgde was een explosie aan geweld, waarbij heel veel vrouwen werden aangerand en sommige ook daadwerkelijk verkracht. In totaal heeft de politie de weken erna 359 aangiften van aanranding en verkrachting ontvangen. Uit camerabeelden bleek dat het aantal aangiften in werkelijkheid veel hoger had moeten zijn.

Je hoeft natuurlijk niet de hele dag over je schouder te kijken. Maar een mindset waarbij je ervan uitgaat dat (seksueel) geweld of grensoverschrijdend gedrag jou nooit kan overkomen, is gevaarlijk. Een mindset waarbij je ervan uitgaat dat het je niet overkomt, maar waarbij je er wel over hebt nagedacht, is realistischer én veiliger. Laten we, voordat we ingaan op manieren om gewelddadig en grensoverschrijdend gedrag te voorkomen of aan te pakken, eerst kijken wat we er precies onder verstaan en welke vormen van geweld en ongewenst gedrag tegen vrouwen het vaakst voorkomen.

Definitie van geweld

Waar hebben we het precies over als we spreken over gewelddadig gedrag? Als we kijken in de Van Dale wordt ‘geweld’ uitgelegd als:

‘Gebruik van wapens of lichamelijke kracht: geweld plegen; huiselijk geweld binnen het gezin, binnenshuis; zichzelf geweld aandoen zich tot iets dwingen; met alle geweld beslist, per se; het geweld van de zee, onstuimigheid.’

Deze vrij vage definitie wordt al beter uitgewerkt in de ambtsinstructie (artikel 3.B) voor Politie en Koninklijke Marechaussee, die aangeeft in welke situaties geweld gebruikt mag worden en op welke wijze:

‘Elke dwangmatige kracht van meer dan geringe betekenis uitgeoefend op personen of zaken.’

Met deze definitie komen we alweer een stap verder. Het enige wat naar mijn mening nog mist is de aanvulling: tegen de wil in van de andere persoon. De definitie van geweld voor dit boek wordt dan:

‘Elke bewuste dwangmatige kracht van meer dan geringe betekenis uitgeoefend op personen tegen de wil in van deze personen.’

Als we het hebben over geweld gericht op een vrouw, gaat het dus niet om handelingen binnen een SM-spel of een botsing op het sportveld, maar om een bewuste handeling met kracht gericht op een vrouw, zonder dat ze dit wil. ‘Tegen de wil

in' houdt overigens niet in dat de vrouw dat letterlijk hoeft te zeggen. Dit kan ook duidelijk worden uit haar gedrag. Daarnaast zijn er heel veel handelingen waarbij je er logischerwijs vanuit kunt gaan dat een vrouw die niet wil. Bij een eerste ontmoeting is het logisch dat een vrouw er niet op zit te wachten dat een man meteen een arm om haar heen slaat of een hand op haar billen legt.

Wat bewust *niet* in deze definitie van geweld is opgenomen, is dat het bij de ander pijn moet doen. Je kunt een ander namelijk óók geweld aandoen zonder dat het pijn doet. Als je een onbekende vrouw bij haar borsten pakt zonder dat zij dit wil, hoeft dit niet per se pijn te doen. Maar het is wel een bewuste handeling van meer dan geringe betekenis waarvoor zij geen toestemming gegeven heeft.

Of gedrag grensoverschrijdend is, hangt af van de context

Dan bestaan er nog vele situaties die je niet direct zult definiëren als geweld, maar die je wel kunt omschrijven als ongewenst of grensoverschrijdend gedrag. Het gaat in dit grijze gebied vaak om de context waarbinnen iets gebeurt en/of de intentie van de andere persoon.

We hebben elke dag honderden kleine contactmomenten met elkaar, die over het algemeen prima verlopen met de (stilzwijgende) afspraken die we als mensen met elkaar hebben gemaakt. De context is sterk bepalend voor hoe we andermans gedrag ervaren. Als je in een volle kroeg of trein staat, is de kans groot dat je dicht op een ander staat zonder dat je dit als bedreigend of vervelend ervaart. Maar stel dat diezelfde persoon net zo kort op je zou gaan staan terwijl je met z'n

tweeën bij de tramhalte staat te wachten, dan zullen alle alarmbellen bij je afgaan.

Of denk aan een aanraking in een van de volgende situaties: je wilt iemand passeren in een drukke gang en je raakt hem of haar aan bij de schouder. Je tikt je collega aan, omdat je haar op iets wilt wijzen. Of misschien wel het moeilijkste moment: je vindt iemand leuk en je wilt dat duidelijk maken door een aanraking. Vanzelfsprekend vallen deze aanrakingen niet onder geweld. We zullen ze meestal ook niet als ongewenst of grensoverschrijdend ervaren, omdat ze passen binnen onze omgangsvormen.

Natuurlijk gaat het in deze omgangsvormen ook weleens per ongeluk mis. Mensen botsen op elkaar of raken elkaar per ongeluk op een andere plek aan dan de bedoeling was. We kennen allemaal wel dat uiterst ongelukkige moment dat een mannelijke collega een vrouwelijke collega tegen haar arm aan wil tikken om haar iets aan te wijzen en dat zij zich net op dat moment zijn kant op draait, waardoor zijn hand langs haar borst schampt. Op het moment dat je wordt aangeraakt op een plek die je niet wilt en je ziet aan de reactie van de ander dat het niet zijn intentie was om jou daar aan te raken, dan kan het nog steeds vervelend zijn, maar nemen we het de ander niet kwalijk.

Een onverwachte reactie zet een aanraking in een compleet ander daglicht

Maar: diezelfde handeling wordt heel anders als die begeleid wordt door verkeerde woorden of een onverwachte reactie die een onzuivere intentie toont. Of als diezelfde aanraking net iets te lang doorgaat. Neem bijvoorbeeld een mannelijke collega die in de gang tegen je aan botst en die je vervolgens

niet verschrikt aankijkt, zoals je zou verwachten, maar lachend. Of je verwacht een sorry, maar in plaats daarvan krijg je een knipoog. Die lach of knipoog zorgt er meteen voor dat de hele aanraking in een ander daglicht komt te staan.

Voor de duidelijkheid: ik zou zo'n situatie niet typeren als geweld, maar – en hier komen we in het praktijkgedeelte uitgebreid op terug – dit zijn al wel de eerste signalen waarom je als vrouw anders zou moeten reageren en alerter zou moeten zijn op deze collega, dan op een andere mannelijke collega die na zo'n botsing wel 'gewoon' verschrikt naar je kijkt.

De vier meest voorkomende vormen van geweld tegen vrouwen

Nu we helder hebben wat voor dit boek de definitie van gewelddadig en grensoverschrijdend gedrag is en waarom dat zo'n subtiele, maar zeer belangrijke grens is om te kennen, kunnen we kijken naar de verschillende soorten geweld. Ik zet de vier meest voorkomende vormen van geweld tegen vrouwen die relevant zijn voor dit boek op een rij – natuurlijk zullen ze in de praktijk ook vaak in elkaar overlopen.

1. Fysiek geweld

Dit is de vorm van geweld waaraan de meeste mensen meteen zullen denken bij het horen van het woord 'geweld': iemand verricht een handeling waardoor de ander direct aangevallen wordt. Schoppen, slaan, duwen, knijpen, stompen, haren trekken, en noem maar op. Hetzelfde geldt voor een aanval met een wapen: een pistool, een mes, maar ook een bijtende stof, een stoel of wat die persoon maar voorhanden heeft om naar jou te gooien.

Bij fysiek geweld hebben we het dus meestal over de ander pijn doen, omdat anders een gewone handdruk of onschuldig schouderklopje ook als geweld zou kunnen worden uitgelegd. Maar er zijn zeker ook vormen van fysiek geweld die weliswaar niet direct pijn doen, maar waarbij er zeker wel sprake is van fysiek geweld: een man die een vrouw in haar kruis aanraakt, op iemand spugen of iemand aan de kant duwen. Juist bij deze ‘pijnloze’ vormen van fysiek geweld zien we vaak dat het slachtoffer niet meteen stappen tegen de dader durft te ondernemen. Hoe vernederend het ook kan zijn, we hebben als mens toch de neiging te denken dat het niet zo erg was ‘want het deed geen pijn’.

2. Psychisch geweld

Psychisch geweld is een van de moeilijkste vormen van geweld om te signaleren en aan te pakken, omdat je het niet kunt toeschrijven aan één bepaalde handeling zoals een klap of trap in iemands gezicht. Bij die laatste hoeft je een ander ook niet uit te leggen wat de gevolgen zijn voor jou, want die blauwe plek of bloedneus spreekt voor zich. Bij psychisch geweld gaat het vaak om een opeenstapeling van (subtiele) handelingen, waarvan de beleving ook nog eens subjectiever is. De ene vrouw kan die seksistische opmerking misschien onschuldig en nog best grappig vinden, terwijl een andere vrouw hier de hele avond last van kan hebben. Het is voor een slachtoffer van psychisch geweld heel lastig om aan een ander duidelijk te maken wat haar precies is overkomen. Probeer maar eens uit te leggen dat een ander jou het gevoel geeft dat je niets waard bent.

Vormen van psychisch geweld zijn: seksuele intimidatie, pesten, bedreigen, iemand stelselmatig lastigvallen, onderdrukken, uitschelden of juist negeren, heftige jaloezie, ernstig vertrouwen schaden etc. Het kan je man zijn die steeds tegen je zegt dat je dom of niets waard bent. Het kan die collega zijn die jou steeds opzoekt en altijd maar over seks begint: ‘Heb je het koud of ben je blij mij te zien?’ ‘Kijk je hem nou uit mijn broek?’ ‘Al stond mijn vrouw ernaast te huilen, zou ik je nog doen.’ Maar het kan ook veel subtieler: verwaarloosd of compleet genegeerd worden. Denk hierbij aan een kind dat thuiskomt waar niemand in hem geïnteresseerd is, of een collega die compleet genegeerd wordt door alle andere collega’s.

Het stelselmatig slachtoffer worden van seksuele intimidatie – voor dit boek de meest relevante uiting van psychisch geweld – heeft een grote impact op iemands leven. Het is een grote misvatting om te denken dat dit alleen onder jongeren of laagopgeleiden gebeurt. Ook hoogopgeleide vrouwen krijgen er anno 2018 op de werkvloer mee te maken.

3. Seksueel geweld

Seksueel geweld valt het beste te omschrijven als een combinatie van fysiek en psychisch geweld, maar dan specifiek met het doel om seks te hebben. Naast extreme vormen van verkrachtingen, waarbij de vrouw direct pijn wordt gedaan, is seksueel geweld in veel gevallen ook heel subtiel.

Je hebt te maken met seksueel misbruik als iemand met jou seksuele handelingen verricht tegen jouw zin in. Het kan gaan

om seksuele intimidatie, om aanraken en strelen, maar ook om verkrachting (penetratie). Op het moment dat een vrouw dit overkomt is het voor een buitenstaander heel begrijpelijk dat het tegen haar wil in was: 'Ik moest dit bij hem doen, maar dit wilde ik niet.' Of: 'Hij raakte mij daar aan, maar dat wilde ik eigenlijk niet.' In deze voorbeelden heeft het slachtoffer een duidelijke nee – in woord of gebaar – kenbaar gemaakt, waarna de dader tóch door is gegaan.

Maar: er zijn vele vormen van seksueel geweld die een stuk minder duidelijk zijn. Bijvoorbeeld omdat het slachtoffer geen nee durft te zeggen uit angst, schaamte of eigen lijfsbehoud. Voor een derde partij – inclusief hulpinstanties – kan het achteraf lijken dat de vrouw instemt met de seksuele handeling, terwijl er in werkelijkheid andere motieven waren. Bijvoorbeeld een vrouw die een man tegen haar zin in aftrekt, zodat ze geen seks met hem hoeft te hebben. Of een vrouw die maar meewerkt, omdat ze bang is dat het anders nog gewelddadiger of heftiger wordt.

Ook tijdens het liefdesspel kan het verkeerd gaan

Een ander bekend 'patroon' in zedenzaken is dat het misgaat tijdens het liefdesspel. Een vrouw stemt wel in met de eerste handelingen, bijvoorbeeld kussen en strelen, maar daarna maakt zij – in woord, gebaar of andere reactie – duidelijk tot hier en niet verder. De man besluit toch door te gaan, want als ze A zegt moet ze ook B zeggen, is zijn redenering. Als een man op deze manier tijdens het liefdesspel over haar grenzen gaat, valt dat (natuurlijk) ook onder de definitie van seksueel geweld.

Hetgeen zeker *niet* onder de kwalificatie seksueel geweld valt, is als een van de twee later spijt krijgt. Als twee personen in bed belanden en ze met wederzijdse toestemming seks hebben en een van beiden heeft de volgende dag spijt, is dat absoluut niet hetzelfde als dat een van de twee het ondergaat uit angst om zich te verzetten. Waarom ik dit punt aanstip, is omdat het in zedenzaken geregeld voorkomt dat gemeld wordt dat een van tweeën – vaak de vrouw – achteraf spijt zou hebben, omdat de ander zich na afloop heel lullig gedroeg, niet terugbelde of omdat er te veel drank in het spel was. Dit kan ook heel vervelend zijn voor de vrouw en ik geloof ook dat dit een traumatische ervaring kan zijn, maar we spreken in zulke gevallen niet over seksueel geweld. Ook voor een man kan het overigens traumatisch zijn om ten onrechte verdacht te worden van een zedenmisdrif.

Catcalling: vrouwen naroeppen en nasissen

Een (oprukkend) fenomeen waarvoor in het Nederlands geen goede term bestaat, is ‘*catcalling*’. Het betekent zoiets als: mannen die vrouwen naroeppen met een seksuele lading. Omdat het altijd gericht is op vrouwen en altijd een seksuele bedoeling heeft, staat het hier onder seksueel geweld en niet onder psychisch geweld. Denk aan:

- ‘Hé stuk, waarom zeg je niets, arrogante hoer.’
- ‘Lekkertje, ik weet wel wat ik met jou zou willen doen.’
- ‘Kom op sta nou effe stil, ik wil alleen met je praten.’
- ‘Hé schatje, ik zie dat je lacht, doe niet zo moeilijk, hoe heet je?’

Wat hier ook vaak deel van uitmaakt, is sissen: jongens die door middel van sissen de aandacht willen trekken van een meisje, vaak gevolgd door een (seksueel getinte) opmerking en – als een reactie uitblijft – gescheld.

In de grote steden is dit een niet te onderschatten probleem. In een recent inwonersonderzoek in Rotterdam gaf 84 procent van de vrouwen tussen de 18 en 45 jaar aan met catcalling te maken te hebben (gekregen). Sinds 2017 is er in Rotterdam, en nu ook in Amsterdam, wetgeving van kracht, die het strafbaar stelt om iemand na te roepen, na te sissen enz. Daarnaast is er wetgeving in de maak om dit gedrag in heel Nederland strafbaar te stellen. Je lost hiermee het probleem niet meteen op, omdat de opsporing lastig is (hoe ga je naderhand vaststellen wat er precies is gezegd en of er wel of geen sprake was van sissende geluiden?), maar je onderkent zo als overheid wel dat dit een probleem is en geeft een duidelijk signaal af dat dit gedrag niet wenselijk is.

4. Digitaal geweld

Omdat steeds meer vormen van seksuele intimidatie, bedreigingen en pesterijen sinds het internet fundamenteel zijn veranderd, kun je digitaal geweld als een aparte vorm van geweld zien. Vooral de anonimiteit die internet biedt om een ander wat aan te kunnen doen, maakt deze vorm zo anders.

Als we alleen al kijken naar bedreigingen, heeft internet het leven een stuk makkelijker gemaakt. Wilde je vroeger een politicus bedreigen, dan pakte je een stuk papier, schreef je erop 'Ik schiet je kapot!', zocht je een envelop erbij, je kocht een postzegel, je zocht zijn adres op in een ouderwets papieren

telefoonboek, je schreef het adres op de envelop, je pakte je jas en je liep naar de brievenbus om de brief te posten. In 99 procent van de gevallen was iemand halverwege al afgehaakt, was de woede alweer gezakt en ging de brief nooit op de post. Tegenwoordig zoek je de politicus online op en stuur je hem binnen een paar tellen de vreselijkste dreigementen. De impact ervan is voor de meeste mensen echter net zo groot als dat ze die brief per post hadden gekregen.

Digitaal geweld gebeurt op (flinke) afstand en fysiek zal je misschien niets overkomen, maar net zoals we zagen bij psychisch geweld, kan het wel heel veel met je doen als jouw naaktfoto's naar al je vrienden worden gelekt. Of als er op jouw naam Grindr-profielen worden aangemaakt, waarmee al je collega's worden benaderd. Of als er een continue stroom van anonieme mailtjes met alleen maar seksuele toespelingen binnenkomt.

Digitaal geweld zien we het meest onder jongeren. Jongeren zitten nu eenmaal meer online en het gebeurt ook steeds vaker dat een eerste contact digitaal wordt gelegd, bijvoorbeeld via een datingapp. Maar toch zijn de vier typische online incidenten die hieronder op een rijtje staan, niet alleen voorbehouden aan pubers en jongvolwassenen.

Online catcalling

Catcalling, maar dan online: iemand post aanhoudend vervelende dingen over jou met een fake profiel. Iemand blijft je maar seksueel getinte berichten sturen, waar je echt niet op zit te wachten. Een (anoniem) bericht sturen via social media is zo gemakkelijk geworden en maakt het pakken van daders tegelijkertijd heel lastig.

Sexting/wraakporno

Iemand stuurt jouw naaktfoto of compromitterende filmpje rond terwijl het alleen voor hem (of haar) bestemd was.

Vooropgesteld: je mag van mij zoveel filmpjes en foto's van jezelf in je blote kont maken als je wilt. Maar denk er alsjeblieft heel goed over na voordat je besluit om deze naar een ander te sturen, want vanaf dat moment zul je er nooit meer de controle over hebben. Zeker als je alleen maar online met iemand contact hebt en je zijn echte identiteit niet kent.

Menselijke relaties veranderen, accounts kunnen gehackt worden, en internet vergeet nooit. We kennen allemaal de voorbeelden van bekende Nederlanders, maar we kennen ook allemaal de voorbeelden van mensen uit onze eigen omgeving waarvan de foto's van WhatsApp-groep naar WhatsApp-groep gaan. Alle mensen van wie gênante filmpjes en foto's rondgaan hebben één ding gemeen: toen ze het filmpje maakten, wilden ze het niet delen met de hele wereld. Anders hadden ze het zelf wel op YouTube gezet. En voor de lezers die denken dat dit iets is voor jonge pubers: er zijn meer dan genoeg wraakporno-zaken waarbij de hoofdrolspelers veertigplussers zijn.

Sextortion

Een heftigere impact heeft het als we het hebben over *sex-tortion*, een samenvoeging van 'sex' en 'extortion'. In dit soort gevallen wordt iemand daadwerkelijk afgeperst met een gelekte naaktfoto of seksfilmpje. Een goed voorbeeld hiervan was het zogeheten 'theFappening', een cyberaanval van anonieme hackers waarmee ze seksfoto's en -filmpjes van beroemdheden buitmaakten, die ze vervolgens gebruikten om hen mee af te persen. De praktijk leert dat dit een hardnekkige vorm van digitaal geweld is. Je weet nooit of de afperser zich aan zijn

woord houdt als je ingaat op zijn eisen, of dat hij honderden kopieën achter de hand heeft en een maand later weer opduikt onder een andere identiteit.

Grooming

‘*Grooming*’ wordt ook wel online kinderlokken genoemd, omdat het vaak gaat om oudere mannen die onder een valse identiteit minderjarigen benaderen. Het uiteindelijke doel van de dader is altijd om de ander uit te lokken tot online seksueel gedrag, bijvoorbeeld voor de webcam, of om fysiek met iemand in contact te komen, ook om seksuele redenen. Veel loverboy-zaken beginnen op deze wijze. Grooming en sextortion gaan ook vaak samen: door middel van grooming wordt iemand uitgelokt om voor de webcam zichzelf bloot te geven of seksuele handelingen te verrichten. Daarna wordt diegene afgeperst met diezelfde beelden, bijvoorbeeld door te dreigen de beelden naar de hele school te sturen.

Grensoverschrijdend gedrag en #MeToo-situaties op kantoor

Specifieke aandacht voor #MeToo-situaties op kantoor – een omgeving waar veel van jullie zullen komen en waar er met regelmaat incidenten voorkomen, ofwel tussen collega’s onderling ofwel tussen een manager en medewerker. Rechterlijke uitspraken – ook heel recente – laten zien dat er geen eenduidige lijn bestaat omtrent seksuele intimidatie of ongewenste intimiteiten op de werkvloer. Erger nog: dat het met regelmaat voorkomt dat rechters een ontslag op staande voet vanwege seksuele intimidatie niet accepteren omdat een duidelijk beleid ontbrak, de persoon in kwestie niet eerst gewaarschuwd was of omdat het duidelijk ‘een geintje’ was.

Seksuele intimidatie op kantoor: zo subtiel kan het zijn

'Ik werd mee uitgevraagd voor een etentje door een mannelijke collega op het grote accountantskantoor waar ik werk. Ik gaf aan dat ik daar geen interesse in had. Een week later vroeg hij of ik meeding naar de vrijdagmiddagborrel, maar weer bedankte ik. Vanaf dat moment voelde het alsof ik aan de beurt was. Het begon met kleine opmerkingen als "saaie muts" en "ijskoniijn". Ik dacht dat hem negeren de beste oplossing was, maar het aantal opmerkingen nam toe en ze werden ook geniepiger: steken onder water over mijn functioneren, kleding, uiterlijk enz. Wat hij zei was niet per se schokkend, maar het gevoel dat ik kreeg als hij er weer aankwam en ik wist dat hij weer wat zou gaan zeggen, was heel akelig. Uit angst dat het erger zou worden, sprak ik hem er niet op aan. Daarna begonnen zijn opmerkingen en vragen seksistischer te worden. Hij gebruikte weliswaar geen grove woorden, maar elke opmerking had een vervelende seksuele ondertoon. Toen ik het zat was en naar mijn leidinggevende stapte, ging het voor m'n gevoel echt mis. Want op het moment dat ik uitlegde wat mijn collega letterlijk zei, bleef er niet zoveel over. Het lukte me niet uit te leggen dat ik 's nachts al niet kon slapen vanwege de angst om hem de volgende dag weer te zien. Daarnaast dacht ik zelf: kom op, ik ben een zelfstandige vrouw, ik fiets midden in de nacht in mijn eentje door Amsterdam, ik ben toch niet bang voor een man die wat opmerkingen maakt?'

Dit verhaal illustreert niet alleen hoe subtiel en impactvol stelselmatige seksuele intimidatie kan zijn, maar ook hoe lastig het is om het intern op een goede manier bespreekbaar te maken én ervoor te zorgen dat het echt opgelost wordt. Uiteindelijk is deze vrouw, op aanraden van een bevriende advocaat, naar de directie gestapt en heeft dit kantoor ervoor gekozen

het contract van haar mannelijke collega te ontbinden – wat (helaas) eerder de uitzondering dan de regel is.

Rechterlijke uitspraken naar aanleiding van recente ontslagen, onder andere bij ABN Amro (april 2018) en ProRail (mei 2018), zijn heel wat minder geslaagd voor de slachtoffers: naar het oordeel van deze rechters was ontslag op staande voet niet gepast in relatie tot wat er was gebeurd. De manager die bij ABN meerdere vrouwen had betast, seksuele opmerkingen had gemaakt en een vrouwelijke collega aan haar oor had gelikt, kreeg na de rechterlijke uitspraak 20.000 euro mee aan salaris en proceskosten omdat het was gebeurd in een café met veel mensen eromheen, duidelijk in dronken toestand en het ergste: de medewerksters hadden de man relatief eenvoudig van zich af kunnen schudden. Volgens de rechter allemaal verzachtende omstandigheden die het ontslag op staande voet niet rechtvaardigden. Hoogleraar arbeidsrecht Stefan Sagel zei daarover in het Financieele Dagblad heel treffend: ‘Dat seksuele intimidatie zo zelden als reden voor ontslag op staande voet wordt aangemerkt, is des te schrijnender aangezien rechters wel bijna altijd spijkerhard optreden tegen een vakkenvuller die een blikje cola van zijn baas opdrinkt.’

Mannen kijken anders naar #MeToo dan vrouwen

Een laatste punt dat de #MeToo-discussie lastig en soms oververhit maakt, is de verschillende manier van kijken tussen mannen en vrouwen. Dit is een greep uit de reacties van mannen op #MeToo-situaties en grensoverschrijdend gedrag in de media, op social media en in gesprekken:

- ‘Ja, maar straks durf ik niet eens meer met een collega in de lift te stappen.’
- ‘Mag ik haar nog wel drie zoenen geven als ze jarig is?’
- ‘Weet je wat? Ik doe wel niets meer, want voor ik het weet ben ik de viespeuk.’
- ‘Ja, maar zo maken we van iets onschuldigs iets crimineels.’
- ‘Als we die kant opgaan, is iedereen straks een aanrander.’

Tegen deze mannen zeg ik: man, stel je niet zo aan. De aanrandings- en verkrachtingscijfers liegen er niet om en hoewel er nooit onderzoek naar is gedaan, denk ik dat er bijna geen vrouw te vinden is die in haar leven níet op een manier is benaderd waardoor ze zich onveilig heeft gevoeld. Wat veel mannen vergeten, is dat biologisch gezien een man van 70 kilo vele malen sterker is dan een vrouw van 70 kilo. Bij hetzelfde gewicht heeft de man 10 tot 15 procent meer spierkracht. De knijpkracht van een man is gemiddeld viermaal zo sterk als die van een vrouw. Naast de genoemde krachtsverschillen maakt de man veel meer testosteron aan dan een vrouw, wat ook weer positief uitwerkt op de spierkracht die hij kan leveren.

Uitzonderingen daargelaten, zijn mannen over het algemeen groter en sterker dan vrouwen. Dat is nu eenmaal de realiteit. Op het moment dat je als man een vrouw tegen haar zin in aanraakt of je zegt iets waardoor ze zich ongemakkelijk voelt, dan gebeurt dat dus door iemand die groter en sterker is dan zij. Ook al heb je als man absoluut geen verkeerde intentie, alleen al het feit dat je groter en sterker bent en de vrouw dus gemakkelijker fysiek zou kunnen domineren, maakt dat je woorden meer kracht krijgen. Een voor een man onschuldige opmerking of

gebaar kan daardoor veel heftiger binnenkomen bij een vrouw. Richting een man gebruik ik altijd het voorbeeld: wat nou als de bekende Nederlandse kickbokser Rico Verhoeven tegen je zegt ‘hou je mond en ga zitten’? Dan weet ik zeker dat 99,99 procent van de mannen vervolgens netjes gaat zitten met zijn mond dicht. Terwijl we schijnbaar vinden dat vrouwen in soortgelijke situaties gevat ter moeten reageren.

Veel mannen zijn zich niet bewust van hun fysieke overmacht. Vrouwen trouwens ook niet, want wat in veel proces-verbalen van zedenzaken en in #MeToo-situaties naar voren komt, is een ‘schrikmoment’: een moment waarop de vrouw schrikt van de kracht van de man of van de overmacht die de man zou kunnen gebruiken in de situatie waarin ze zich met hem bevindt.

Schrikmoment van dertig jaar geleden

‘Tijdens mijn studententijd in Groningen zat ik een keer op een kamer bij een jongen. We hadden wat gedronken en dat vond ik wel genoeg, dus ik zei: “Ik denk dat ik maar eens naar huis ga.” Daarop zei die jongen iets als: “Ach, doe niet zo moeilijk, blijf gewoon hier.” Hoewel dit dertig jaar geleden gebeurd is, grijpt het me nóg aan omdat het op dat moment heel sterk tot me doordrong dat ik niet in staat zou zijn om daar weg te komen, als hij dat niet wilde.’

Waarom doen mannen dit?

Dat brengt ons op het volgende belangrijke punt: waarom doen mannen dit? Valt er een patroon te ontdekken bij daders van grensoverschrijdende gedrag? En waarom is het zo belangrijk om dit soort gedrag voor te zijn of – als dat niet lukt – het in een zo vroeg mogelijk stadium te stoppen? Daarover gaat het volgende hoofdstuk.