

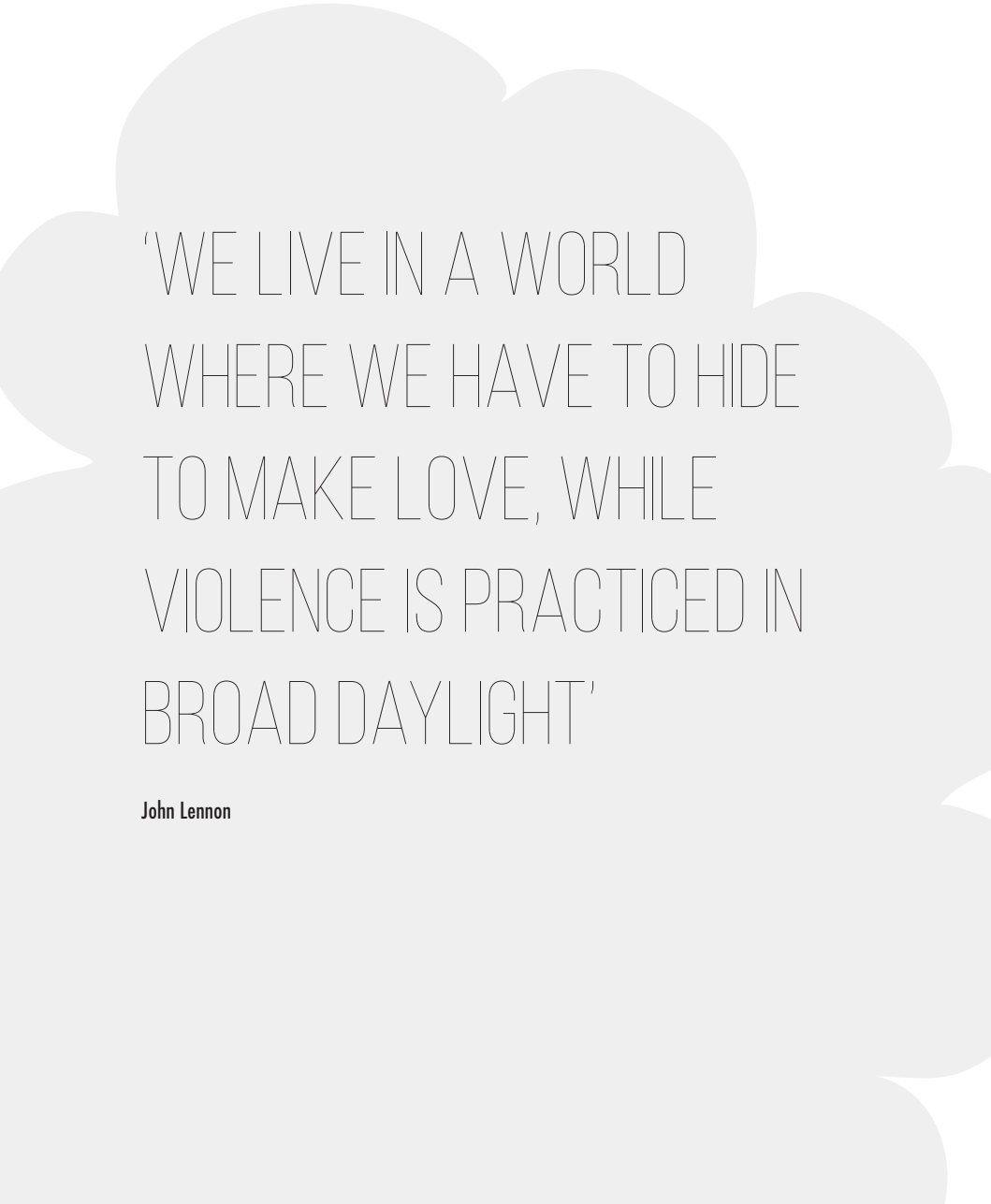
Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	13
DEEL 1 DE CONTEXT: WAAR GAAT HET OVER?	19
1 Wat zijn ongewenste intimiteiten en (seksueel) geweld?	21
Definitie van geweld	24
Of gedrag grensoverschrijdend is, hangt af van de context	25
De vier meest voorkomende vormen van geweld tegen vrouwen	27
1. Fysiek geweld	27
2. Psychisch geweld	28
3. Seksueel geweld	29
4. Digitaal geweld	32
Grensoverschrijdend gedrag op kantoor	35
Mannen kijken anders naar seksuele intimidatie dan vrouwen	37
2 De oorzaken en gevolgen van grensoverschrijdend gedrag	41
Geen eenduidige oorzaak, wel een patroon in het hoofd van de dader	43
Als grensoverschrijdend gedrag doorgaat: de gevolgen	50
Waarom gaan we er vaak niet effectief mee om?	55
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 zedenzaken: neem je onderbuikgevoel altijd serieus	90
5 Situational awareness: wees je bewust van je omgeving	97
Wat houdt situational awareness precies in?	98
Het situational awareness 5-stappenplan	102
6 Je persoonlijke strategie	111
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	129
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	154
Situatie 5. Uitgaan	156
Situatie 6. De eerste date	157
Situatie 7. Onbekende man over de vloer	158
Situatie 8. De grensoverschrijdende manager/leidinggevende	160
Situatie 9. (online) Catcalling	161
Situatie 10. Catfishing	163
Over de auteurs	165
Literatuur	167



'WIE ZWIJGT STEM
HELEMAAL NIET TOE'



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

John Lennon

Voorwoord

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 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 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 veiligheidsrisico's. Ik dacht 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 geconfronteerd werd met de stroom #MeToo-berichten, vanaf oktober 2017. Met stijgende verbazing las ik de 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 – mijn vrouw, mijn moeder, mijn zussen, tantes, collega’s, vriendinnen en cliënten. 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 gebrek aan ophef

Toen ik vervolgens de cijfers van twee onderzoeken van het Kenniscentrum seksualiteit Rutgers onder ogen kreeg (waarover meer in de inleiding), kon ik dit onderwerp niet meer loslaten. De hoge percentages vrouwen die te maken krijgen met verkrachting (22 procent) en aanranding (53 procent) en dan met name vrouwen onder de 25 of 40 jaar

– het zijn cijfers waarvan ik als vader van een dochter tot op de dag van vandaag echt geschrokken ben. Daarnaast schrok ik misschien nog wel meer van het gebrek aan ophef om mij heen. Waarom hoorde ik andere veiligheidskundigen, onderzoekers 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?

In voorbereiding op dit boek – al wist ik toen nog niet dat dit boek er zou komen – ben ik steeds meer 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 zedenrechters. Op een gegeven moment zag ik een rode draad in al die verhalen en wist ik dat dit boek er moest komen.

Wanneer ik dit onderwerp met mannen bespreek, krijg ik vaak als reactie: '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 als man met zo'n onderwerp bezig wilt houden.'

Te laat.

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. 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.

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 niet wilt. Leer de signalen te zien die kunnen voorkomen dat je in een ongewenste of gevaarlijke situatie terechtkomt en gebruik de juiste tactieken, gebaseerd op die van professionals, als je daar toch in mocht belanden.

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 bereikt.

Mark de West,
Augustus 2020

Dit boek is ook geschreven door iemand die wél weet hoe het is om slachtoffer te zijn van ongewenste intimiteiten. De afgelopen pakweg 22 jaar heb ik genoeg dubbelzinnige opmerkingen naar mijn hoofd gekregen om meer dan één boek aan te wijden. Vaak genoeg werd er ‘Hé schatje, alles goed?’ naar me geroepen en als ik dan niet reageerde was ik vervolgens een ‘arrogant kutwif’. Vaak zat kwam ik als meisje in een situatie dat een jongen of man meer wilde dan ik; helaas waren er ook in mijn leven situaties dat anderen over mijn grenzen gingen en dat ik niet wist hoe ik die (sneller) tot een halt kon roepen. Ik maakte situaties mee in het openbaar vervoer of in het donker op de fiets, waarin ik met kloppend hart en zonder enig gevoel van controle de rit uitzat. Of waarbij ik dan op de fiets een sigaret tussen mijn vingers hield, niet om per se op te roken, maar meer als een soort van ‘wapen’, voor het gevoel van een snippertje controle.

Wat had ik toen graag dit boek gelezen – een veel beter ‘wapen’ dan op de fiets stappen met een smeulende sigaret, zonder vooraf doordachte strategie. Ik weet nu al dat ik dit boek later aan mijn vijfjarige dochter ga geven als ze oud genoeg is. Niet dat ik daarmee (helaas) alle ongewenste intimiteiten en situaties in haar leven kan voorkomen, maar waarmee ik wel kan zorgen dat zij met een andere mindset op de fiets of in de nachttrein zit.

In mijn nieuwste Young Adult-roman *Het meisjesmanifest* bespreek ik ook het thema ongewenste intimiteiten en je eigen (seksuele) keuzes maken, maar dan in romanvorm, vanuit het perspectief van drie zeventienjarige meisjes. Toen ik de vraag kreeg of ik samen met Mark aan dit belangrijke non-fictieboek voor vrouwen wilde schrijven, heb ik daarom geen seconde

getwijfeld. Het past perfect bij het thema waarin ik me het liefst verdiep en waarover ik het liefst schrijf. Bovendien was het dé kans om mijn eigen vervelende ervaringen als meisje en vrouw – en die van vele andere meisjes en vrouwen – voor te leggen aan een deskundige op het gebied van persoonlijke veiligheid (zie daarvoor vooral hoofdstuk 8). Mark is de beste verhalenverteller die ik ken en met veel plezier heb ik als ‘structuurjunkie’ de vele woorden die hij nodig heeft, met een factor vijf verkleind tot dit nuttige, handzame boek.

De rode draad die hij vond in de proces-verbalen van zedenzaken en andere ervaringsverhalen (zoals de Tinderdate in de inleiding), het patroon dat zich afspeelt in het hoofd van de dader: ze hebben me zóveel inzicht gegeven in hoe deze processen werken en hoe wij als vrouwen zelf bepaalde situaties eerder kunnen omdraaien. En nee, het is niet leuk of eerlijk dat dat nodig is. Natuurlijk zou het nog fijner zijn als mannen dit soort gedrag niet meer vertonen, maar daarop wachten voelt alsof ik weer dat meisje van zeventien op de fiets ben. Soms is het wél nodig om de risico's te zien en in te schatten, soms is het ook nodig om echt te handelen. En welke strategie kun je dan beter voorhanden hebben dan een die gebaseerd is op die van professionals?

Carlie van Tongeren,
Augustus 2020

Inleiding

Ongewenste intimiteiten: de cijfers liegen er niet om. Volgens de laatste editie van het representatieve onderzoek onder de Nederlandse bevolking van Kenniscentrum seksualiteit Rutgers (januari 2018) geeft 22 procent van de vrouwen aan slachtoffer te zijn geworden van verkrachting (in dit onderzoek gedefinieerd als: daadwerkelijk seks hebben met een ander tegen de wil van de vrouw in) en maar liefst 53 procent van de vrouwen zegt ooit slachtoffer te zijn geweest van aanranding 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 deze studie is dat de meeste slachtoffers vallen onder vrouwen onder de 40 jaar.

Een ander grootschalig onderzoek, 'Seks onder je 25e' (2017), laat dat laatste helaas ook maar al te goed zien: 17 procent van de ondervraagde meisjes gaf 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.

Bij dergelijke cijfers 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 meest recente Misdaadmeter 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.

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 we dit waargebeurde ervaringsverhaal als voorbeeld voor de inleiding hebben gekozen, is omdat er meerdere signalen, indicatoren en reacties in 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 zedenverslagen die Mark heeft bestudeerd in aanloop naar dit boek. In die proces-verbalen viel een duidelijke rode draad op te tekenen, waarin we je de komende hoofdstukken gaan meenemen. De tips en strategieën in dit boek zijn voor een groot deel gebaseerd op hoe professionals werken.

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. Met dit boek willen we je handvatten 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. En 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.

Vorbereiding, actie en debriefing


In de eerste twee hoofdstukken gaan we in op de definitie van geweld, de vormen van geweld en ongewenste intimiteiten 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 gaan we in op jouw persoonlijke strategie op basis waarvan je kunt handelen als actie vereist is en in hoofdstuk 7 beschrijven we het concept van debriefing en hoe dat jou verder kan helpen. In hoofdstuk 8 volgen ten slotte tien veelvoorkomende situaties waarin vrouwen met grensoverschrijdend gedrag te maken krijgen (of waarvoor ze angstig zijn) en hoe je in die specifieke situatie het beste kunt handelen.

DEEL 1

De context: Waar gaat het over?



'ONE DAY OR DAY ONE
YOU DECIDE'

Paul Coelho

1

Wat zijn ongewenste intimiteiten en (seksueel) geweld?

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

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

'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.'

'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.'

'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.'

Een kleine greep uit de vele berichten die we op sociale media voorbij zien komen met #MeToo, na onthullingen eind 2017 over het gedrag van de bekende Hollywood-producent

Harvey Weinstein. Daarmee barstte de discussie over seksueel misbruik wereldwijd los. Hoewel er inmiddels een soort collectieve #MeToo-moeheid lijkt te zijn ontstaan, laten de cijfers zien dat ongewenste intimiteiten en seksueel geweld onverminderd aan de orde dag van de dag zijn. Uit Nederlands onderzoek van Kenniscentrum seksualiteit Rutgers uit 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).

Dunne scheidslijn tussen ‘gewoon’ gedrag en gedrag dat alle grenzen overgaat
 Grensoverschrijdend of gewelddadig 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. Dit gedrag kun je vergelijken 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.

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 onze 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: dergelijke situaties typeren we niet direct 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. Hieronder volgen de vier meest voorkomende vormen van geweld tegen vrouwen die relevant zijn voor dit boek – 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 2020 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. Of er is sprake van een zogeheten 'freeze-reactie': de vrouw bevriest letterlijk van angst. 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.