




CHOOSE TO CHANGE

Gespreksstarters

Een gids met handvatten als je het gesprek wilt starten over seksueel grensoverschrijdend gedrag.



#Starthetgesprek

Een seksueel getinte opmerking die niet fijn aanvoelt, iemand die je aanraakt terwijl je dat niet wilt tot aan het ongewild doorsturen van naaktfoto's. Dit noemen we seksueel grensoverschrijdend gedrag en er zijn veel verschillende vormen. Dit soort gedrag komt schrikbarend veel voor. Tegelijkertijd is het bijzonder dat we er eigenlijk zo weinig over praten.

Hieronder vind je enkele manieren om het gesprek te starten met iemand waarvan je vermoedt dat hij of zij seksueel grensoverschrijdend gedrag heeft meegemaakt of als je nieuwsgierig bent naar iemands ervaringen in het leven.

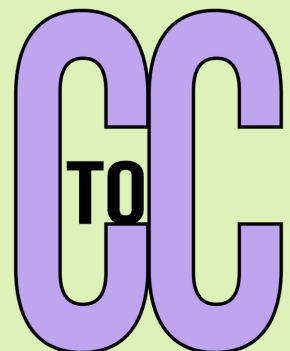
Op de juiste manier beginnen over dit onderwerp is ontzettend belangrijk. Daardoor kan het slachtoffer zijn of haar verhaal veilig delen en wordt deze persoon ook gemotiveerd om het met (meer) mensen te bespreken. Dit is weer een stap in het beter verwerken van die ervaring.

Maar wat is nou een goede manier? Dat hangt van veel factoren af en is ook per persoon verschillend. Ook hangt het taboe om je ervaring te onthullen vaak samen met het feit dat 80% van alle grensoverschrijdingen gebeurt door een bekende. Dat maakt het nog ingewikkelder.

Een vraag die hier centraal staat is:
wat zou jij een prettige gespreksstarter vinden als je ervaring hebt met seksueel geweld?

We nodigen je uit om hierover na te denken en ook het gesprek aan te gaan met je omgeving.

Heel moedig dat jullie samen
dit gesprek aangaan, succes!



Gespreksstarters

- 1 We weten dat seksueel grensoverschrijdend gedrag vaak voorkomt. Ken je iemand die wel eens seksueel grensoverschrijdend gedrag heeft meegemaakt?
- 2 Als er seksueel grensoverschrijdend gedrag aan de orde is dan zijn er ook twee die schuld hebben. Wat vind jij?
- 3 Heb je zelf wel eens seksueel grensoverschrijdend gedrag meegemaakt?
- 4 Het lijkt mij verschrikkelijk als je slachtoffer bent van seksueel grensoverschrijdende gedrag.
- 5 Stel dat je seksueel grensoverschrijdend gedrag hebt meegemaakt. Zou je dan weten waar je naartoe kunt gaan als je hulp nodig hebt?
- 6 Stel dat je seksueel grensoverschrijdend gedrag mee hebt gemaakt, wat zou je dan nodig hebben?
- 7 Volgens mij heb je iets heel ergs meegemaakt. Wil je er over praten?

Disclaimer.

Misschien heb je zelf of je gesprekspartner nare ervaringen meegemaakt. De deelname is geheel vrijblijvend. De keus om mee te doen of niet hoeft je niet te verantwoorden naar elkaar.

Informatie

Seksueel grensoverschrijdend gedrag is in principe ongewenst gedrag waarbij grenzen worden overschreden van een ander of die van jezelf.

Omdat iedereen grenzen anders zijn, is het belangrijk om op te hoogte te zijn van andermans grenzen.

Er zijn ontzettend veel vormen van seksueel grensoverschrijdend gedrag. Voor iedereen zijn grenzen dus ook anders en kunnen sommige handelingen ook anders ervaren worden.

Voorbeelden van seksueel grensoverschrijdend gedrag zijn:

- Ongepaste opmerkingen
- Naroeppen
- Uitschelden
- Verkrachting
- Aanranding



Onder seksueel grensoverschrijdend gedrag valt dus niet alleen aanranding of uitschelden, maar ook heftigere vormen van grensoverschrijding zoals verkrachting of fysiek geweld. Je kunt meer lezen over wat seksuele grensoverschrijding nou is en hoe je het kunt herkennen in de [whitepaper van Rutgers](#).

Tips



Als je ziet dat iemand wordt lastig gevallen of je ziet een situatie die niet goed gaat, dan zijn er verschillende dingen die je kunt doen.

1. Afleiding zoeken

Als je een situatie tegenkomt waarbij er iemand vervelend wordt behandeld, dan kun je ingrijpen door een afleiding te vormen.

Als je ziet dat iemand wordt lastiggevalen, dan kun je bijvoorbeeld aan die persoon vragen hoe laat het is of doen alsof je die persoon kent.

2. Hulp vragen

Als je een grensoverschrijdende situatie ziet, kun je ook hulp van andere mensen inschakelen. Je zou in de kroeg bijvoorbeeld het barpersoneel aan kunnen spreken of op je werk je leidinggevende of vertrouwenspersoon. Hierdoor sta je er niet alleen voor en kun je wellicht de situatie samen oplossen of de-escaleren.

3. Hulp bieden

Je kunt ook zelf direct hulp bieden aan een persoon. Je kunt vragen hoe het met die persoon is als die iets vertelt over een situatie.

Het is belangrijk om in een gesprek goed te luisteren naar wat de persoon heeft ervaren. Je kunt dan het beste luisteren en aanbieden of je iets kunt doen voor diegene.

Tot slot

Het helpt als we met z'n allen bewust zijn van dit onderwerp. Als je namelijk weet dat dit gedrag overal kan gebeuren, bijvoorbeeld in de kroeg maar ook op straat, op je werk of op de sportclub, kun je het sneller signaleren. Wij bieden de tools die je op zo'n moment kunt gebruiken om te helpen.

Nog vaak gaat het over de mensen die het overkomt, terwijl we het gesprek moeten voeren over hoe we als samenleving beter op elkaar kunnen letten. Als je beter op elkaar leert letten, kunnen meer situaties voorkomen worden.

#starthetgesprek

CHOOSE TO CHANGE

Deze gids is te downloaden van
www.choosetochangegroningen.nl.

Choose to Change verbindt campagnes aan elkaar, organiseert acties en brengt partners met elkaar in contact om dit onderwerp bespreekbaar te maken én om actie te ondernemen. Op deze manier zorgen we ervoor dat er daadwerkelijk iets verandert.

© Choose to Change, november 2021



@choosetochange050

www.choosetochangegroningen.nl