

Omgaan met seksueel agressief gedrag

Hoe kun je het beste reageren wanneer een collega seksuele toespelingen naar je maakt of je aanraakt terwijl je dat niet wilt?

Alle gedrag ontkiemt ergens en zal groeien als het gevoed wordt. De veiligste manier is dan ook: in de kiem smoren. Ook is het belangrijk dat je aanpak erop gericht moet zijn de samenwerking niet onnodig te frustreren, enige mate van respect te blijven tonen en op de bal te spelen (het gedrag) en niet op de persoon. Lees hieronder enkele tips.

Tips

- Geef direct en duidelijk je grenzen aan.
Als er voor jou een grens is overschreden, reageer dan direct. Het maakt niet uit of iemand je al heeft aangeraakt of het lijkt te gaan doen. Zodra je je onprettig voelt, trek je aan de bel. Wanneer je niet je grenzen aangeeft, werkt dat namelijk stimulerend. De ander kan dit opvatten als een teken om door te gaan. Dit werkt ook zo wanneer je niet duidelijk genoeg bent. De ander zal misschien even dimmen omdat je het vriendelijk vraagt, maar zal het een volgende keer weer proberen. Wees duidelijk! Zeg bijvoorbeeld: 'Ik wil niet dat je iets over mijn uiterlijk of kleren zegt.' Of: 'Ik wil niet dat je je handen op mijn schouders legt.' Bedenk ook: *née* is altijd *née*. Ook op een bedrijfsuitje of op de maandelijkse borrel.
- Zeg niet alleen wat je niet wilt, maar ook wat *wél*.
Nadat je duidelijk hebt gemaakt 'tot hier en niet verder' is het van belang signalen uit te zenden dat normale interesse en communicatie wel gewenst is. Met een normaal gesprek is niets mis, als die seksuele ondertoon er maar niet is. Handig is dus om aan te geven wat wel is toegestaan. Anders krijgt de ander de indruk dat iedere vorm van aandacht ongewenst is. Je zou bijvoorbeeld de vraag kunnen stellen: 'Nu je hier toch bent, weet je toevallig hoe laat het is?'
- Communiceer op gelijkwaardig niveau.
Non-verbale boodschappen spelen ook een rol. Als de één zit en de ander staat, is er sprake van ongelijkwaardige communicatie. De één kijkt letterlijk neer op de ander. Als je je grenzen zittend aangeeft terwijl de ander staat, heeft dan minder invloed. Je boodschap wordt er minder duidelijk door en dat zou het ongewenste gedrag kunnen versterken. Als de ander zit en jij blijft staan, kan de ander dat ervaren alsof hij de les gelezen krijgt. Ook dat kan een ongewenste tegenreactie oproepen.
- Zorg ervoor dat je verbaal en non-verbaal dezelfde boodschap uitzendt.
Wanneer je glimlachend en giechelend je zegje doet, is dat een signaal voor de ander om door te gaan. Twijfel of aarzel dus niet, recht je rug en spreek op besliste toon met serieuze blik.

Een gevoelig aspect bij dit alles is kleding. Van kleding kan een erotiserende werking uitgaan. Het is duidelijk dat je met het dragen van dit soort kleding niet je grenzen opengooit, maar wees wel extra alert op het bewaken van je grenzen.

(bewerkt naar bron: *TaalAnker 10, Reageren op agressief gedrag*)