

Overzicht campagnes Horen, zien en praten

Inhoud

2005	3
Psychisch, fysiek en seksueel geweld.....	3
2006	4
Praten over partnergeweld.....	4
2007	5
Een gezonde relatie.....	5
2008	6
Verbaal geweld.....	6
2009	9
Partnergeweld (h)erkennen.....	9
2010	11
Kinderen als getuige	11
2011	12
Jongvolwassenen en partnergeweld	12
2012	14
Seksueel partnergeweld	14
2013	16
Getuigen van partnergeweld	16
2014	19
Ongewenst seksueel gedrag op het werk: Hier trek ik de lijn.....	19
2015	23
Liefde is (niet)	23
2016	36
#jaloersepoes	36
2017	37

Partnergeweld bij mannen	37
2018	38
Bang?	38
2019	40
Is 't oké? Niet zeker? Check het!	40
2020	48
Kwaad zijn is oké, doe er iets goed mee.....	48

2005

Psychisch, fysiek en seksueel geweld

Met de actie '100 000 zoenen tegen geweld' bundelden VIVA-SVV en zij-kant voor de eerste keer de krachten om psychisch, fysiek en seksueel geweld in Vlaamse gezinnen onder de aandacht brengen.

Zoenbus door Vlaanderen

Op 25 en 26 november 2005 trok de zoenbus door Vlaanderen om zoenen te verzamelen. In elke provincie ondersteunde een plaatselijke Bekende Vlaming de actie. De actie '100 000 zoenen tegen geweld' kaderde binnen de jaarlijkse Witte Lintencampagne. Een wit lintje is het internationale symbool om geen geweld te plegen op vrouwen en om gewelddaden van anderen nooit te dulden of stilzwijgend te laten gebeuren.

Zoenen aan het beleid

Op 6 december 2005 overhandigden VIVA-SVV en zij-kant hun standpunten en zoenen aan de toenmalige Vlaams Minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin Inge Vervotte. VIVA-SVV en zij-kant eisten een Vlaams Actieplan tegen gezinsgeweld dat samenwerking stimuleert en deskundigheid bevordert van de preventie en aanpak van gezinsgeweld en regelmatige informatie- en sensibiliseringscampagnes vooropstelt.

2006

Praten over partnergeweld

De campagne 'Horen, zien en praten' van zij-kant en VIVA-SVV moedigde vrouwen en mannen aan om te praten over het geweld dat zij thuis of in een relatie ondervinden en om te luisteren naar de problemen van anderen.

Krasflyers en hippe postkaarten

Samen met actrice An Nelissen en DJ Wout trokken zij-kant en VIVA-SVV van 26 t.e.m. 28 oktober 2006 naar markten en drukke winkelstraten om krasflyers en postkaarten uit te delen. Onder de slogan 'Horen, zien en praten' moedigden ze talloze voorbijgangers aan om een luisterend oor te zijn voor hun omgeving en om te praten over geweld dat ze thuis of in hun relatie ondervinden.

Besprekbaar in het onderwijs

Gezinsgeweld kent geen grenzen. Daarom richtte deze campagne zich ook naar het onderwijs, om jongeren, ongeacht hun achtergrond, via duurzame communicatieprojecten te wapenen tegen geweld. VIVA-SVV en zij-kant verspreidden postkaarten met luistertips in alle middelbare scholen. Op 26 januari 2007 organiseerden ze een studiedag over initiatieven om jongeren op te leiden tot jeugdadviseur of vertrouwensleerling.

2007

Een gezonde relatie

Een gezonde relatie was de inzet van de preventiecampagne tegen partnergeweld 'Houden van: hoe doe jij dat?' van VIVA-SVV en zij-kant.

Love boat met relatietips

Samen met actrice An Nelissen en DJ Wout reisden zij-kant en VIVA-SVV op 25, 26 en 27 oktober 2007 met een originele Love Boat door Vlaanderen. Ze deelden bladwijzers uit met positieve relatietips en nodigden iedereen uit om deel te nemen aan de Lief-liever-liefst-wedstrijd, waarin ze op zoek gingen naar de origineelste relatietips om een partnerrelatie gezond te houden. Zo wilden ze de (toekomstige) relatie van mannen en vrouwen versterken en partnergeweld voorkomen.

Relatietips

Ga je discussies in je relatie niet uit de weg? Verras je je partner wel eens met een nieuwe screensaver op de computer? Verdeel je de gezinstaken evenwichtig? Aanvaard je de andere zoals hij of zij is? Bespreek je grote veranderingen in je relatie? Luidt je antwoord op al deze vragen 'ja'? Dan sta je sterk in je relatie.

zij-kant en VIVA-SVV gingen op zoek naar de origineelste relatietips. Begin februari 2008 maakten ze de winnaars bekend:

- Doe af en toe je echte agenda even weg en zet elkaar op de agenda. (Jordy G. uit Aarschot)
- Zeg niet "jij...", maar begin met "ik voel me" (H. uit Vosselaar)
- Zeg wat je voelt en voel wat je zegt. (Cindy C. uit Oostende)
- Voel je goed in dat wat je doet. (Tilly T. uit Mol)
- Luister en praat via je hele lichaam, want woorden zijn maar een deeltje. (Sara D. uit Mechelen)
- Niet de hoeveelheid woorden in een gesprek of de hoeveelheid tijd die je samen doorbrengt zijn belangrijk, wel de aandacht die je eraan geeft. (Peter D. uit Mechelen)

Natuurlijk hebben we voor jou ook nog heel wat andere relatietips.

2008

Verbaal geweld

Met de preventiecampagne 'Slaan met woorden' brachten zij-kant en VIVA-SVV verbaal geweld onder de aandacht en reikten ze tips aan om dat geweld te stoppen.

Het liefste woord

VIVA-SVV en zij-kant daagden tussen 14 en 24 oktober 2008 voorbijgangers uit om negatieve boodschappen om te buigen in positieve taal en om hun liefste woord of zin te noteren aan de infostand met grote tekstballonnen op verschillende markten en in winkelstraten in Vlaanderen. Ze deelden folders uit waarin werd beschreven wat verbaal geweld is, welke de gevolgen ervan zijn en hoe je erop kan reageren.

Wat is verbaal geweld?

Verbaal geweld is iemand met woorden schade berokkenen. Verbaal geweld kan zich eenmalig of herhaaldelijk voordoen. Het kan op zachte toon of met luide stem (schreeuwen, roepen, tieren..., maar ook door te zwijgen). Ook de intonatie waarop iets gezegd wordt, kan een rol spelen. Verbaal geweld is de meest voorkomende vorm van geweld. Maar doordat het geen zichtbare, fysieke verwondingen nalaat, krijgt verbaal geweld te weinig aandacht en wordt het onderschat.

Verschillende vormen van verbaal geweld

- **Schelden:** iemand beledigende woorden toespreken of -roepen. bv. 'stomme geit', 'bitch', 'klootzak', 'loser'.
- **Vernederen:** iemand met woorden kwetsen en haar/zijn zelfvertrouwen neerhalen. bv. 'Je bent niets waard.'
- **Belachelijk maken:** bv. 'Die mooie schoenen passen niet bij jouw kleurloze persoonlijkheid.'
- **De mening en gevoelens van de ander als onbelangrijk beschouwen, als foutief bestempelen, minimaliseren of niet toelaten.** bv. 'Jij overdrijft toch ook altijd, zo bedoelde ik dat niet.'
- **Negeren:** weigeren te luisteren en/of te antwoorden. bv. 'Ik ga mijn tijd niet verdoen door hier naar jouw gezaag te luisteren.'

- **Bevelen:** iemand vertellen wat zij/hij wel of niet mag/moet doen. bv. 'Je gaat niet met die vrienden op stap zonder mij.'
- **Ontkennen:** het misbruik ontkennen of afdoen als verkeerd geïnterpreteerd. bv. 'Maar zo bedoelde ik dat niet, je hoort weer alleen wat jij wil horen.'
- **Oordelen en bekritisieren:** veroordelend en onredelijk kritisch tegenover de ander zijn. bv. 'Die rok past echt niet bij jouw figuur, doe maar een broek aan tot wanneer je die kilo's eindelijk terug kwijt bent.'
- **Beschuldigen:** schuldgevoelens gebruiken om anderen te manipuleren, te beheersen en de schuld te geven. bv. 'Als jij niet zo lui en vergeetachtig was, zou ik nu niet zo boos moeten zijn.'
- **Moeilijke of onmogelijke eisen stellen aan iemand:** bv. 'Ook al heb je maar een kwartier tijd, dan nog verwacht ik een goede maaltijd en geen kant-en-klare diepvriesmaaltijd.'
- **Kwetsende 'grapjes':** bv. 'Ik noem haar mijn dikkertje, omdat ze zo rond is.'
- **Dreigen:** met gevolgen of met lichamelijk geweld: bv. 'Durf dat niet te riskeren of ik verkoop je een mep.'

Gevolgen van verbaal geweld

Verbaal geweld laat geen zichtbare, fysieke verwondingen na zoals blauwe plekken of kneuzingen, maar berokkent wel ernstige emotionele en mentale schade. Zo kan verbaal geweld leiden tot:

- je slecht in je vel voelen;
- onzekerheid;
- je gekwetst voelen;
- laag zelfbeeld;
- isolement;
- schaamte;
- schuldgevoel;
- depressie.

Hoe reageren op verbaal geweld?

Verbaal geweld valt nooit goed te praten. Schilder het niet af als iets dat voorbijgaat, onbelangrijk is of iets dat je zelf gezocht hebt. Wat jou erg kwetst, is misschien voor iemand anders of in een andere situatie niet kwetsend. Maar enkel jij weet het beste wat jou raakt.

Baken dus goed je eigen grenzen af en communiceer:

- Vertel je partner dat zijn/haar manier van communiceren je kwetst.
- Las op kritieke momenten een 'time-out' in waarbij je allebei even kalmeert.
- Gebruik ik-boodschappen om je gevoelens over te brengen: 'Ik voel me onder druk gezet door jou' i.p.v. 'Jij zet me ook altijd zo onder druk'.
- Wees assertief, bespreek met je partner wat jullie beiden kunnen veranderen aan de relatie.
- Reageer zelf niet kwetsend op het verbaal geweld, want zo geef je de pleger de macht om je emoties te beïnvloeden.

2009

Partnergeweld (h)erkennen

Gezinsgeweld blijft vaak verborgen. Met de campagne 'Binnen zonder kloppen' wilden VIVA-SVV en zij-kant geweld in huis naar buiten brengen en een halt toeroepen. Het campagnebeeld spoorde mensen aan om te reageren op gezinsgeweld, altijd.

Partnergeweld herkennen

Van 17 oktober tot 25 november 2009 trokken zij-kant en VIVA-SVV met een levensgrote driedimensionale weergave van het campagnebeeld door Vlaanderen en Brussel om mensen bewust te maken van de problematiek partnergeweld. Ze zetten iedereen aan om subtiele sporen van geweld te herkennen aan de hand van de interactieve denkoefening 'Wat klopt er niet?'.

Campagnebeeld doet nadenken

Een op het eerste gezicht doodnormaal gezin kijkt strak in de lens. Maar als je verder kijkt, worden subtiele sporen van huiselijk geweld zichtbaar. Het campagnebeeld werd gemaakt door [topfotograaf Rip Hopkins](#), bekend van zijn kunst- en reclamefoto's. De affiche werd ook verspreid via verenigingen, hulpinstanties en betrokken sectoren als justitie, politie en welzijn.

Bekende Vlamingen steunden campagne

Actrices An Nelissen, Vanya Wellens, Eline De Munck en DJ Wout Van Dessel waren de meters en peter van de preventiecampagne 'Binnen zonder kloppen'.

- An Nelissen: "Ik merk dat mensen opgelucht zijn als ze hun verhaal vertellen. Ik snij deze problematiek ook doelbewust aan in mijn voorstellingen. Zo hoop ik mijn publiek te doen nadenken."
- Vanya Wellens: "Getuigen van gezinsgeweld doen vaak alsof hun neus bloedt. Er wordt namelijk van je verwacht dat je je niet met de gezinssituatie van iemand anders bemoeit. Hier moeten we iets aan doen."

- DJ Wout: “De campagne moet mensen en slachtoffers ervan overtuigen dat ze zich niet moeten schamen om erover te praten. Ik vind het onze plicht om een gevoelig thema als gezinsgeweld bespreekbaar te maken.”
- Eline De Munck: “Hoe meer aandacht deze boodschap krijgt, hoe beter. De mensen moeten weten wat hun rechten zijn en waar ze terecht kunnen.”

2010

Kinderen als getuige

Met de campagne 'Gezinsgeweld buitenspel' richtten zij-kant en VIVA-SVV de blik op kinderen die getuige zijn van gezinsgeweld. Want ook zij dragen de gevolgen met zich mee.

De antigeweldheld trekt een rode kaart

Samen met de 'antigeweldheld' informeerden VIVA-SVV en zij-kant ouders en voorbijgangers in oktober en november 2010 op diverse evenementen, in familieparken en filmzalen over de gevolgen van partnergeweld voor kinderen. Ze deelden er rode kaarten en gadgets uit en gaven tips om een ruzie niet te laten escaleren.

De rode kaart is een middel om een time-out te vragen. Zo kunnen partners elkaar de tijd geven om tot rust te komen en verder te praten als de gemoederen bedaard zijn.

Gevolgen voor kinderen die getuige zijn

In bijna de helft van de gevallen van partnergeweld is minstens 1 kind getuige van het geweld op een ouder. Getuige zijn van geweld kan even pijnlijk zijn als het zelf ondergaan. Niet minder dan 40 procent van de kinderen die getuige zijn van partnergeweld, kampt met ernstige problemen. Het kind kan op verschillende gebieden moeilijkheden ondervinden:

- Fysiek: buikpijn, hoofdpijn, misselijkheid, bedplassen, slapeloosheid, eetproblemen ...
- Ontwikkeling: rem op de groei van de hersenen bij baby's, terugval in de vaardigheden van kleuters, concentratieproblemen, over- of onderpresteren op school ...
- Emotioneel: stil, angstig, lusteloos, gespannen, droevig, verlegen, overbezorgd, nerveus ...
- Sociaal: erg teruggetrokken of net erg aanhankelijk, bang voor contact en intimiteit, weinig inlevingsvermogen of net overgevoelig ...
- Gedrag: huilerig, driftig, pesterig, spijbelend, agressief, druk, wreed ten opzichte van dieren, vatbaar voor verslavingen en criminaliteit ...
- Zelfbeeld: weinig zelfvertrouwen, faalangst, depressiviteit, zelfmoordgedachten ...
- Bekijk het uitgebreid overzicht van de gevolgen (pdf) of lees het interview met het Vertrouwenscentrum Kindermishandeling over de invloed van geweld in huis op kinderen.

2011

Jongvolwassenen en partnergeweld

Met de campagne 'Geweld, geen gezicht' lieten zij-kant en VIVA-SVV jongvolwassenen inzien dat partnergeweld verschillende gezichten heeft en dat de symptomen ervan zich ook in jonge relaties al kunnen manifesteren.

Campagnetoer met Facetoek-mobiel

VIVA-SVV en zij-kant trokken van 11 tot 25 november 2011 met de Facetoek-mobiel door Vlaanderen en Brussel om jongeren te wijzen op de symptomen, gevaren en gevolgen van partnergeweld. Ze stopten op typische jongerenplekken, waar iedereen de relatietest kon doen en een 'niet leuk'-stempel kon zetten op de Facetoek-mobiel om de campagne te steunen. Voor de verspreiding van deze boodschap bundelen VIVA-SVV en zij-kant hun krachten met de jongerenorganisaties Joetz en Animo.

Relatietest

Om iedereen stil te laten staan bij de eigen relatie én die van vrienden, kennissen en familieleden, ontwikkelden VIVA-SVV en zij-kant een relatietest.

Doe de [relatietest](#) en ontdek zelf hoe leuk jouw vriend of vriendin écht is.

Geef jezelf een blauw oog

zij-kant en VIVA-SVV rekenden op de kracht van sociale netwerken om zo veel mogelijk jongvolwassenen te bereiken met hun boodschap. Daarvoor ontwikkelden ze hun eigen Facebookapplicatie op www.facebook.com/geweldgeengezicht, waarmee iedereen zijn of haar profielfoto van een blauw oog kon voorzien. Zo toonden ze aan de wereld dat geweld écht geen gezicht is.

Cijfers partnergeweld bij jongeren

Volgens de studie 'Ervaringen van vrouwen en mannen met psychologisch, fysiek en seksueel geweld' in 2010 van het Instituut voor de Gelijkheid van Vrouwen en Mannen werd 14% van de vrouwen en 10% van de mannen tussen 18 en 34 jaar tijdens een periode van 12 maanden

het slachtoffer van partnergeweld. In de leeftijdscategorie 18- tot 24-jarigen, liep dit aandeel op tot 11% voor mannen en liefst 22% voor vrouwen.

Beleidsvoorstellen

Omdat in 2011 nog steeds 1 op de 5 vrouwen te maken krijgt met geweld in eigen huis, formuleerden VIVA-SVV en zij-kant enkele beleidsvoorstellen om partnergeweld aan te pakken via o.a. sensibilisatie, preventie, hulpverlening en rechtspraak.

2012

Seksueel partnergeweld

Verkracht worden door je partner, het gebeurt. Van 20 oktober tot 25 november 2012 voerden de vrouwenorganisaties zij-kant en VIVA-SVV campagne rond de problematiek van seksueel geweld binnen de relatie. Onder het motto 'Je hebt geen hoofdpijn nodig om nee te zeggen' benadrukken ze het belang van respect en communicatie tussen de lakens.

Om het moeilijke thema van seksueel geweld binnen de relatie bespreekbaar te maken, vroegen zij-kant en VIVA-SVV cartoonist Lectrr om zijn kijk op de seksuele relatie tussen partners. Het werd dit typische tafereel, dat meteen de relationele pijnpunten blootlegt die de campagne wil aanklagen. Je hebt immers geen hoofdpijn nodig om nee te zeggen: wederzijds respect volstaat.

Publiekscampagne met medicijndoosjes

Van 20 oktober tot 25 november 2012 deelden VIVA-SVV en zij-kant een uniek gadget uit dat de publiekscampagne vervulde: medicijndoosjes met binnenin geen pillen maar snoepjes en in de bijsluiters informatie over seksueel partnergeweld. Op elke actieplaats in Vlaanderen en Brussel stelden de vrouwenorganisaties ook de meest actuele Provinciale Politie Criminaliteitsstatistiek voor partnergeweld voor aan de pers.

Beleidsaanbevelingen

Seksueel partnergeweld is sinds 20 jaar strafbaar. Toch is er nog veel werk aan de juridische winkel. Op het einde van de campagne 'Je hebt geen hoofdpijn nodig om nee te zeggen' kwamen VIVA-SVV en zij-kant samen naar buiten met enkele sterke beleidsaanbevelingen. Met dank aan Liesbet Stevens.

Seksueel geweld binnen een (ex-)relatie

Seksueel geweld omvat zowel vernederende seksuele voorstellen als (pogingen tot) gedwongen seksuele betrekkingen. Dit taboe wordt vaak met de beruchte mantel der liefde bedekt. Sommige mannen en vrouwen vinden dat partners elkaar seks verschuldigd zijn binnen een relatie en dat ze dus niet het recht hebben om nee te zeggen. Geheel ten onrechte.

Seksueel geweld komt binnen een relatie vaker voor dan je denkt, maar slachtoffers zwijgen vaak uit loyaliteit, angst, schaamte of onwetendheid over de strafbaarheid ervan. De gevolgen van seksueel geweld door de (ex-)partner kunnen even dramatisch zijn als bij een aanranding door een onbekende. Het vertrouwen in anderen en jezelf wordt geschonden. Sommige slachtoffers blijven nog lang worstelen met gevoelens van woede, schaamte of onveiligheid.

Zou ik vandaag hoofdpijn... of een orgasme faken?

Een gezonde relatie draait om wederzijds respect en communicatie:

- Praat met je partner over seks, jullie verwachtingen en gevoelens.
- Zeg wat je graag wil en wat echt niet kan, en luister naar het standpunt van je partner.
- Neen is neen. Je hebt het recht om bepaalde handelingen te weigeren. Stel je grenzen en respecteer die van je partner.

Reageer altijd op geweld

Maak je je zorgen om iemand in je omgeving, praat er dan over met haar of hem en benadruk dat je wil helpen. Ben je zelf slachtoffer, dan zijn er altijd opties. Je kan samen met je partner aan een gezonde relatie werken met de relatietips. Lukt dat niet, weet dan dat er altijd mensen zijn bij wie je terecht kan. Praat met iemand die je vertrouwt, neem (anoniem) contact op met een luisterlijn zoals Tele-Onthaal (tel. 106 of 's avonds via online chat op www.tele-onthaal.be) of het Meldpunt Geweld, Misbruik en Kindermishandeling (tel. 1712) of ga langs bij je plaatselijke Centrum voor Algemeen Welzijnswerk (CAW).

2013

Getuigen van partnergeweld

Slachtoffers van partnergeweld zenden hun omgeving meestal signalen in de hoop dat deze ze oppikt. Hun verdere gedrag wordt sterk bepaald door de reacties van die omgeving. Van 22 oktober tot 20 november 2013 informeerden de vrouwenorganisaties VIVA-SVV en zij-kant mannen en vrouwen over de manier waarop ze als getuige kunnen reageren op het geweld. Onder het motto 'Blijf niet ijskoud voor partnergeweld' vroegen ze om partnergeweld nooit te negeren.

IJsjes uitdelen in november

De blikvanger van de campagne was een ijskar gevuld met ijsjesmagneten. VIVA-SVV en zij-kant deelden de ijsmagneten en flyers uit en spraken de mensen aan over de problematiek. Het ijsje herinnert hen eraan dat ze nooit 'ijskoud' mogen blijven voor partnergeweld. Je helpt het slachtoffer immers alleen door te reageren.

Geweld op het menu

zij-kant en VIVA-SVV daagden voorbijgangers uit om na te denken over hoe zij zouden reageren als ze getuige waren van partnergeweld. Ze kregen een menukaart voorgeschoteld – zonder ijssmaken, maar met portretten van slachtoffers of daders van partnergeweld. Er werd hen gevraagd hoe zij zouden reageren op de situaties: zich niet bemoeien, praten met het slachtoffer of toch de politie bellen?

Hoe reageer je als getuige van partnergeweld?

Mensen beschouwen partnergeweld als een privésituatie en bemoeien zich er niet graag mee. Maar je helpt een slachtoffer van partnergeweld alleen door iets te doen:

- Luister onbevooroordeeld en geduldig naar het verhaal van het slachtoffer.
- Praat. Raad de persoon aan om te bellen naar het discrete nummer 1712, de hulplijn voor alle vormen van geweld, of bel zelf als je niet weet hoe te reageren. Bel 112 bij levensbedreigende situaties of wanneer hulpdiensten onmiddellijk moeten ingrijpen.

Bekijk de tips voor getuigen van partnergeweld:

Je wilt je niet moeien in een privésituatie. Je weet niet hoe je moet reageren. Je denkt dat dit eerder een taak is voor professionele hulpverleners. En daarom doe je niets... Je reactie is begrijpelijk, maar je helpt het slachtoffer alleen door iets te doen. Reageer dus altijd.

Luister

- Laat de persoon weten dat hij of zij veilig met jou kan praten en dat je meeleeft met hem of haar.
- Zoek een rustige locatie waar jij en je gesprekspartner je veilig voelen.
- Neem je gesprekspartner ernstig en luister zonder vooroordelen naar het verhaal. Zet je eigen standpunten opzij en dring je mening niet op.
- Durf af en toe stil te zijn. Dit geeft je gesprekspartner tijd om na te denken en zijn of haar gevoelens op een rijtje te zetten.
- Kijk af en toe naar de houding van je gesprekspartner. Deze zegt vaak meer dan woorden.
- Zorg dat je oogcontact maakt, maar blijf niet staren. Zo toon je dat je luistert.
- Als je iets niet begrijpt in het verhaal van je gesprekspartner, vraag er dan naar. Zo voelt deze zich begrepen.
- Bespreek samen welke oplossing hij of zij ziet zitten. Vaak wil de ander eerst zijn of haar hart luchten en niet meteen een oplossing zoeken.
- Respecteer de keuze van het slachtoffer om zijn of haar relatie voort te zetten. Adviseer wel om met een deskundige te praten over veiligheidsmaatregelen.
- Hou alle informatie vertrouwelijk.
- Wees niet ontmoedigd wanneer het slachtoffer terugkeert naar zijn of haar partner. Men heeft tijd nodig om uit een gewelddadige situatie te ontsnappen. Het duurt vaak ook lang vooraleer een slachtoffer professionele hulp zoekt. Heb geduld en blijf contact houden.

Praat

- Raad de persoon aan om te bellen naar het discrete nummer 1712, de hulplijn voor alle vormen van geweld.
- Raad het slachtoffer aan om professionele hulp te zoeken. Het initiatief om de hulpverlening in te schakelen moet van hem/haar zelf komen. Dit kan lang duren, dus blijf herhalen dat professionele hulp nodig is.
- Bel het noodnummer 112 (politie en medische hulp) bij levensbedreigende situaties of wanneer hulpdiensten onmiddellijk moeten ingrijpen. De politie inschakelen is om nog twee redenen belangrijk. Ten eerste stelt dit een maatschappelijke norm: geweld wordt niet aanvaard in deze samenleving. Ten tweede bouwt het slachtoffer een dossier op voor als hij/zij ooit klacht neerlegt tegen zijn/haar partner.

Doe

- Bied praktische hulp aan, zoals vervoer of een bed. Of stel je achterdeur steeds open zodat de kinderen bij jou terecht kunnen als er thuis geweld uitbreekt.
- Weet je niet wat je moet doen? Neem dan contact op met 1712.

Hoe reageer je beter niet?

- Doe nooit alsof er niets aan de hand is. Het slachtoffer krijgt dan het gevoel dat hij of zij niet bij jou terecht kan en isoleert zich.
- Minimaliseer het geweld niet. Zeg niet tegen het slachtoffer dat het allemaal niet zo erg is en dat het wel overgaat. Neem geweld altijd ernstig.
- Wees voorzichtig met wat je belooft. Je kan beloven dat je niets doorvertelt aan burens en familie. Maar dat je niets tegen hulpverleners zegt, kan je niet garanderen.
- Geef niet zomaar het advies om weg te gaan bij de partner. Het slachtoffer moet het zelf willen en er klaar voor zijn. Bovendien kan deze reactie ertoe leiden dat het slachtoffer zich onbegrepen voelt en zich nog meer isoleert. De partner verlaten is allesbehalve evident voor slachtoffers.
- Kies niet te expliciet partij voor een van de partners. Dat geeft de ander het gevoel dat er een blok tegen hem of haar gevormd wordt en dat kan het geweld verergeren.

Hoe reageren als iemand pleger is van partnergeweld?

- Het is geen goed idee om de pleger te beschuldigen en ongenueanceerd de les te lezen. Dit brengt meestal niet veel op. Bovendien zijn sommige plegers van partnergeweld echt gevaarlijk. Als je de pleger goed kent, kan je hem/haar uiteraard wel op zijn/haar gedrag aanspreken.
- Zeg dat dit gedrag niet normaal is.
- Zeg dat je het geweld verwerpt, maar niet hem of haar. Je bent er voor hem of haar.
- Moedig hem/haar aan er iets aan te doen en verwijs hem/haar naar professionals die kunnen helpen.

Beleidsvoorstellen en criminaliteitsstatistieken

VIVA-SVV en zij-kant lanceerden drie beleidsvoorstellen om getuigen van partnergeweld de spiraal van geweld te helpen doorbreken:

- Zet getuigen van partnergeweld aan om iets te doen;
- Creëer een Vertrouwenscentrum voor volwassenen;
- Bied professionals opleiding en een duidelijk kader.

2014

Ongewenst seksueel gedrag op het werk: Hier trek ik de lijn

10% van alle werknemers werd ooit het slachtoffer van ongewenst seksueel gedrag door derden op het werk. Vrouwenorganisaties VIVA-SVV en zij-kant lanceerden daarom op 16 oktober 2014 de campagne 'Hier trek ik de lijn!'. Deze campagne wil werknemers en werkgevers tips geven bij ongewenst seksueel gedrag door derden op het werk.

Psychosociale risico's op het werk: geweld door derden

De campagne richt zich zowel tot werkgevers als tot werknemers. De aftrap werd op 16 oktober gegeven met de studienamiddag 'Psychosociale risico's op het werk: geweld door derden'. **zij-kant** en **VIVA-SVV** nodigden experts en ervaringsdeskundigen in ongewenst gedrag door derden uit.

ISW Limits informeerde deelnemers over de nieuwe wet rond psychosociale risico's op het werk, die sinds 1 september 2014 van kracht is. De organisatie bood ondernemingen ook tips om ongewenst gedrag door derden aan te pakken. VDAB, KBC en Thuiszorg (Socialistische Mutualiteiten) vertelden meer over hun eigen *best practices*.

Lokale acties

Vanaf 16 oktober 2014 start ook de sensibiliseringscampagne, met lokale acties in alle Vlaamse regio's. Blikvanger is een grote meetlat met voorbeelden van ongewenst seksueel gedrag. De vrouwenorganisaties vragen werknemers waar zij de lijn trekken: bij een knipoog, de vraag naar je telefoonnummer of een hand op de billen. Ze delen op elke actieplaats ook een flyer met tips en latjes als geheugensteuntje uit. Op een grote meetlat kunnen de werknemers aanduiden waar zij hun persoonlijke lijn trekken. VIVA-SVV en zij-kant geven werknemers tips om te reageren op deze vorm van geweld.

Nieuwe wetgeving sinds 1 september 2014

Sinds 1 september 2014 is er een nieuwe wetgeving in verband met psychosociale risico's op het werk. Een goed overzicht van wat er verandert vind je op deze website van de federale overheid: www.werk.belgie.be/defaultNews.aspx?id=41483

Ongewenst seksueel gedrag

Er zijn drie soorten ongewenst seksueel gedrag: verbaal, non-verbaal en lichamelijk. 10% van alle werknemers, meestal vrouwen, werd er ooit het slachtoffer van. De gevolgen kunnen ingrijpend zijn.

Wat is het?

De wet definieert ongewenst seksueel gedrag op het werk als volgt: “elke vorm van ongewenst verbaal, non-verbaal of lichamelijk gedrag met een seksuele connotatie dat als doel of gevolg heeft dat de waardigheid van een persoon wordt aangetast of een bedreigende, vijandige, beledigende, vernederende of kwetsende omgeving wordt gecreëerd.”

Soorten ongewenst seksueel gedrag

Men onderscheidt drie soorten van ongewenst seksueel gedrag: verbaal, non-verbaal en lichamelijk.

- Ongewenst verbaal seksueel gedrag is bijvoorbeeld het maken van seksueel getinte opmerkingen, het sturen van seksuele getinte sms'jes, e-mails of brieven, het stellen van intieme vragen over andermans privéleven of het voorstellen van afspraakjes, gericht op seksueel contact.
- Ongewenst niet-verbaal seksueel gedrag houdt in dat je iemand lang aanstaart, seksueel getinte afbeeldingen toont, of seksueel gerichte gebaren maakt.
- Ongewenst fysiek seksueel gedrag is iemand vastpakken, iemand proberen te kussen, iemand met opzet de doorgang versperren, iemand aanranden of zelfs verkrachten.

Cijfers

Ongewenst seksueel gedrag op het werk komt vaker voor dan gedacht. Dit geweld vindt niet alleen plaats tussen collega's, ook buitenstaanders (klanten, patiënten, burgers, leveranciers ...) maken zich hier schuldig aan. Maar liefst 10% van alle werknemers werd ooit het slachtoffer van ongewenst seksueel gedrag door derden.

De meeste van deze slachtoffers zijn vrouwen. Veel vrouwen zijn tewerkgesteld in sectoren die veel met ongewenst seksueel gedrag te maken hebben: de handel, zorg, horeca ... Vooral jonge vrouwen, alleenstaande vrouwen en vrouwen met een tijdelijk arbeidscontract lopen kans om slachtoffer te worden van ongewenst seksueel gedrag op het werk. Volgens het Nederlands Centraal Bureau voor Statistiek hebben vrouwen vaker dan mannen te maken met externe seksuele intimidatie. Uit een Vlaamse studie blijkt dat 15 % van de vrouwen en 7 % van de mannen ooit het slachtoffer zijn geweest van ongewenst seksueel gedrag op het werk. Daarom lanceren de vrouwenorganisaties VIVA-SVV en zij-kant de campagne 'Hier trek ik de lijn!'.

Gevolgen

De gevolgen van ongewenst seksueel gedrag kunnen ingrijpend zijn voor werknemers en werkgevers.

Het slachtoffer kan negatieve gevolgen ondervinden voor haar/zijn gezondheid, relationele en financiële toestand en beroepsleven. Wat betreft de gevolgen voor de gezondheid, onderscheidt men fysieke gevolgen zoals psychosomatische stress, en psychologische gevolgen zoals verlies van zelfvertrouwen, angstgevoelens ... of zelfs psychologische stoornissen.

Nog los van de impact op de bedrijfscultuur, kunnen werkgevers voor hoge kosten komen te staan als gevolg van ziekte en werkverzuim. Ook het nemen van maatregelen voor opvang en nazorg kan tot extra kosten leiden. Voorkomen is dus beter dan genezen.

Tot slot werkt ongewenst seksueel gedrag een verslechtering van het algemene werkklimaat in de hand. Het absentisme en de demotivatatie hebben een weerslag op de werklast van het team en brengen aanzienlijke financiële kosten voor het bedrijf en de maatschappij met zich mee.

Mythes over misbruik op het werk

Er bestaan heel wat foute denkbbeelden over seksuele intimidatie op het werk. Lees erover op www.seksualiteit.be

Tips en hulpadressen

Enkele tips en hulpadressen bij ongewenst seksueel gedrag door derden op het werk.

Elk individu bepaalt voor zichzelf wat aanvaardbaar is en wat niet. Stoor jij je niet aan een schunnige opmerking? Geen probleem. Maar als je vindt dat iemand te ver gaat, mag je voor jezelf opkomen. Durf je er niets over te zeggen omdat je collega's het normaal lijken te vinden? Weet dan dat je recht hebt op je eigen waardigheid en op respect. Trek voor jezelf de lijn en reageer als die wordt overschreden.

Tips

VIVA-SVV en zij-kant geven werknemers de volgende tips.

- Bepaal je grenzen. Waar voel jij je ongemakkelijk bij en waarom?
- Je staat recht in je schoenen, dus stel je zelfverzekerd op. Kijk de persoon die zich ongewenst gedraagt aan, sta rechtop, recht je schouders en spreek luid en duidelijk.
- Gebruik korte zinnen en wees precies. Zeg duidelijk welk gedrag je niet fijn vindt.
- Spreek in de ik-vorm. Val niet de persoon in zijn/haar geheel aan.
- Oefen! Test je reactie op ongewenst seksueel gedrag bij een vriend(in) of neem deel aan een assertiviteitstraining.

Hulp nodig?

Blijft het ongewenst seksueel gedrag aanhouden? Gaat een klant of patiënt echt te ver? Wend je dan tot de vertrouwenspersoon of preventieadviseur psychosociale aspecten op je werk. Je vindt hun gegevens in je arbeidsreglement. Bij hen kan je je hart luchten. Samen met jou zoeken ze naar een oplossing voor jouw situatie. De preventieadviseur neemt jouw verhaal ook mee in de ontwikkeling van het preventiebeleid voor de organisatie. Bij ernstige feiten kan je ook aangifte doen bij de politie.

Op www.seksualiteit.be lees je wat je kan doen tegen seksuele intimidatie op het werk en wat er gebeurt als je klacht indient.

Getuigenissen

Marie stond op een woensdagmiddag met een collega te praten toen er een man langskwam in het onthaallokaal van de Vlaamse Overheidsdienst waar ze werkt. De man ging achter haar bureau staan zodat ze geen kant meer op kon. Hij was dronken en zat voortdurend met zijn hand in zijn broek.

Sylvia werkt al 14 jaar als thuisverpleegkundige. Twee jaar geleden werd ze aangerand door de man van een cliënte die ze thuis verzorgde. Sindsdien is ze veel waakzamer bij de uitoefening van haar job.

Ilse werkt als thuisverpleegkundige. Daarmee werkt ze in een beroepssector waarin ongewenst seksueel gedrag door derden regelmatig voorkomt. Al twee keer ging een patiënt bij haar te ver.

Als preventieadviseur en vertrouwenspersoon bij de VoorZorg Antwerpen komt Tony Dierckx in contact met slachtoffers van ongewenst seksueel gedrag. Tony vertelt ons twee verhalen. Het eerste overkwam een medewerkster van Thuishulp, het tweede gebeurde bij een kantoormedewerkster van het ziekenfonds.

2015

Liefde is (niet)

Persbericht: 1 op de 10 mannen slachtoffer van partnergeweld **#OokMannenMakenHetMee**

In België wordt 1 op de 10 mannen slachtoffer van partnergeweld. 56 % van de slachtoffers durft er met niemand over te praten. Dat taboe moet doorbroken worden, vinden zij-kant, VIVA-SVV en vzw Zijn, de bedenkers van de campagne #OokMannenMakenHetMee.

In België werd 1 op de 10 mannen het afgelopen jaar slachtoffer van partnergeweld. Bij vrouwen is dat 1 op de 7.[1] Volgens sommige bronnen is het verschil nog kleiner. In 92 % van de gevallen gaat het om psychisch geweld zoals vernederingen, getreiter en overdreven controlegedrag. Bij de overige 8 % gaat het om fysiek geweld.

Taboe

Het taboe bij mannelijke slachtoffers is groot, nog groter zelfs dan bij vrouwelijke slachtoffers. Daardoor zoeken mannen minder snel hulp. Uit de cijfers van het Instituut voor de Gelijkheid van Vrouwen en Mannen blijkt dat 56 % van de mannelijke slachtoffers niemand in vertrouwen neemt, tegenover 34 % van de vrouwen in die situatie.

#OokMannenMakenHetMee

Na meer dan 10 jaar campagnevoeren tegen partnergeweld, focussen VIVA-SVV, zij-kant en vzw Zijn voor de eerste keer op mannen als slachtoffer. “Elk jaar kregen we reacties van mannen die ons vroegen om ook eens aandacht te hebben voor mannelijke slachtoffers. Wie weet krijgen we nu reacties van vrouwen. Maar dit is geen concurrentiestrijd tussen vrouwen en mannen. De clichés moeten eindelijk eens op de schop”, zeggen de organisaties.

Centraal in de campagne #OokMannenMakenHetMee staat een spot. Die confronteert de kijker met vooroordelen over partnergeweld.

Liefdestest

Een goede liefdesrelatie is niet altijd eenvoudig. Ook als je elkaar graag ziet, kan het weleens gebeuren dat je elkaar de duvel aandoet.

Voor de campagne 'Liefde is (niet)' ontwikkelden we deze [relatietest](#) met twintig vragen. Doe de test en ontdek hoe hemels of hels jouw relatie is! De test neemt slechts enkele minuten in beslag.

Cijfers

56 % van de mannen die partnergeweld meemaken, praat er met niemand over.

- Bij 3 op de 10 aangiftes van psychisch partnergeweld met minstens één gekende verdachte, is die verdachte een vrouw. De federale politie registreerde in 2016 20 537 gevallen van fysiek partnergeweld, 15 802 gevallen van psychisch partnergeweld, 1 374 gevallen van economisch partnergeweld en 139 gevallen van seksueel partnergeweld. Vrouwen maakten respectievelijk 22 % (fysiek geweld), 31 % (psychisch geweld), 19 % (economisch geweld) en 6 % (seksueel geweld) van de verdachten uit.
- 1 op de 10 mannen werd het afgelopen jaar geconfronteerd met grensoverschrijdend gedrag door de (ex-)partner. Ter vergelijking: dit overkwam 1 op de 7 vrouwen.* Volgens andere bronnen zouden er bijna evenveel vrouwen als mannen slachtoffer worden.
- 56 % van de mannen die partnergeweld meemaken, neemt niemand in vertrouwen over de feiten. Ter vergelijking: 34 % van de vrouwen neemt niemand in vertrouwen.* Door het grote taboe zoeken maar weinig mannen hulp.
- In 92 % van de gevallen waarin een man partnergeweld ervaart, gaat het om psychisch geweld (pesten, kleineren, vernederen, emotioneel ondermijnen, controleren...).* Psychisch geweld is de meest voorkomende vorm van partnergeweld.
- Mannen zijn significant minder tevreden over de hulp die ze ontvangen, vooral uit de medische/psychosociale en juridische sfeer.* (-2 = helemaal niet tevreden, -1 = niet tevreden, 1 = tevreden, 2 = heel tevreden). Dit zou kunnen verklaard worden door de onervarenheid en het gebrek aan kennis van bepaalde professionals die te maken krijgen met partnergeweld tegenover mannen.

Taboe doorbreken

Verhalen van mannen die partnergeweld meemaken, zijn zeldzaam. Mannen die ermee naar buiten durven te komen, worden niet altijd geloofd. Doorbreek mee het taboe.

Op YouTube staan enkele filmpjes van sociale experimenten waarbij een mannelijke en een vrouwelijke acteur elkaar te lijf gaan op straat. De reacties van voorbijgangers worden gefilmd met een verborgen camera. Wanneer de man de vrouw slaat, schieten de

toeschouwers meestal te hulp. Maar wanneer de rollen worden omgedraaid, oogst het tafereel heel andere reacties. Mensen negeren het koppel, beginnen te lachen, te wijzen en foto's te nemen. Niemand grijpt in.

Er is duidelijk een probleem. We lijken het maar niet te kunnen vatten dat ook mannen kwetsbaar zijn. Integendeel, van mannen verwachten we dat ze sterk zijn en hun problemen zelf oplossen. “Zijt ge ne vent, of zijt ge ne vent?” kreeg de man in het filmpje te horen toen hij zijn verhaal aan iemand vertelde. Vanwege het taboe zoeken mannen minder hulp. Uit onderzoek blijkt dat 56 % van de mannen die partnergeweld meemaakt, daarover niemand in vertrouwen durft nemen, tegenover 34 % van de vrouwelijke slachtoffers. Mannen vinden moeilijker de weg naar de hulpverlening.

Ondanks het grote aantal mannen dat partnergeweld meemaakt, horen we er nauwelijks verhalen over in de media. Met de campagne #OokMannenMakenHetMee willen VIVA-SVV, zìkant en vzw Zijn het taboe doorbreken.

Wat kan jij doen?

- Neem partnergeweld tegen mannen serieus. Besef dat het heel wat mannen overkomt.
- Maakt iemand in je omgeving geweld mee? Wees een luisterend oor.
- Zit je zelf in een gewelddadige relatie? Hier vind je hulpadressen.
- Heb je geweld meegemaakt? Toon andere mannen dat ze niet alleen zijn en mail ons je verhaal via info@horenzienenpraten.be. Het verhaal zal alleen met jouw toestemming gepubliceerd worden. Uiteraard kan dit ook anoniem.

Niet-consensuele verspreiding van naaktbeelden

Non consensual intimate images (NCII) abuse of ‘wraakporno’ is het fenomeen waarbij naakt- of seksueel getinte inhoud (beelden, video's of opnames) worden verspreid zonder toestemming van de persoon die wordt afgebeeld. De verspreiding kan gaan van het verzenden naar derden via private communicatiekanalen zoals whatsapp of het uploaden van de inhoud op sociale media of (pornografische) websites. Ook het doorsturen naar één persoon of gewoonweg tonen van de beelden valt hieronder. Het is niet van belang of de afgebeelde persoon toestemming heeft gegeven om de beelden te maken of deze beelden zelf heeft gemaakt; van zodra deze persoon geen toestemming heeft gegeven om deze beelden te tonen of te verspreiden, is er sprake van ‘wraakporno’.

De term ‘wraakporno’ doet vermoeden dat de beelden worden verspreid uit wraak, maar in feite kunnen de drijfveren van daders divers zijn:

- Ze kunnen de beelden verkopen aan derden, zoals websites.
- Ze kunnen de beelden voor hun plezier tonen aan vrienden.
- Ze kunnen de beelden verspreiden om bij hun vrienden te kunnen pronken met hun ‘veroveringen’
- ...

Het is hierbij belangrijk te onthouden dat, ongeacht de intentie van de daders, het tonen of verspreiden van seksueel getinte beelden strafbaar is.

Daarnaast laat het woord ‘wraak’ ook uitschijnen dat het slachtoffer iets fout moet hebben gedaan en dus wraak zou verdienen. Dit is uiteraard niet zo. De Belgische wetgever gebruikt daarom de correctere uitdrukking ‘niet-consensuele verspreiding van seksueel getinte inhoud’.

Niet-consensuele verspreiding is strafbaar, er staan zware boetes en een gevangenisstraf tot 5 jaar op.

Onderzoek

Uit een onderzoek van het Instituut blijkt dat de intieme beelden van reeds 1% van de Belgen (bijna evenveel vrouwen als mannen) zonder hun toestemming werd verspreid of online geplaatst. Op de Belgische bevolking van 18 tot 64 jaar komt dit neer op ongeveer 70 000 gevallen. En dat zijn dan nog enkel de personen die weten dat hun beelden verspreid worden. Het idee dat deze ongewenste verspreiding enkel bij jongeren zou voorkomen, wordt door het onderzoek ook ontkracht. Het oudste slachtoffer uit het onderzoek had namelijk een leeftijd van 65 jaar.

De impact van seksueel getinte beelden die zonder toestemming worden verspreid is groot. Eens zo’n beeld op het internet circuleert, kan dit in een sneltempo verder worden verspreid door verschillende personen. Iemand die dit meemaakt, wordt hiermee mogelijk voortdurend geconfronteerd. Voor personen die niet goed weten waar ze precies terecht kunnen voor hulp of informatie is het bovendien niet gemakkelijk om dergelijke beelden te laten verwijderen. Slachtoffers wiens beelden zonder hun toestemming werden verspreid, krijgen dus te maken met heel wat onzekerheid. Zo geeft maar 1 op de 10 personen uit het onderzoek van het Instituut aan er zeker van te zijn dat de beelden niet meer rondgaan.

Het verspreiden van iemands seksueel getinte inhoud zonder diens toestemming is strafbaar. Echter doet slechts 1 op de 6 aangifte bij de politie. Sommigen schamen zich om wat er is gebeurd en durven daarom de stap naar de politie niet zetten. Anderen geven aan dat ze niet wisten dat dit wel degelijk strafbaar was.

Herkenbaar?

Herken je je eigen situatie of die van een ander in bovenstaande beschrijving? Weet dan dat je er niet alleen voor staat – wij kunnen helpen. Ontvang informatie en ondersteuning als slachtoffer of als getuige of steunfiguur.

Een vorm van digitaal seksueel geweld meemaken, is een ingrijpende gebeurtenis. Je voelt je misschien overweldigd omdat je niet goed weet wat je nu precies kan doen of waar je terecht kan voor meer informatie en ondersteuning. Hieronder vind je meer info over wat je kan doen of waar je terecht kan voor meer informatie of een luisterend oor.

Zoek steun en praat erover

Er kunnen heel wat verschillende emoties verbonden zijn aan het meemaken van digitaal seksueel geweld. Je kan je angstig voelen of zelfs schamen om wat er is gebeurd. Misschien voel je je wel schuldig. Je bent echter nooit verantwoordelijk voor het feit dat je dit hebt meegemaakt.

Het kan moeilijk zijn om te praten over wat er is gebeurd. Je wil het misschien liever gewoon verzwijgen en vergeten. Het kan echter helpen om steun te zoeken bij je familie of vrienden en erover te praten. Zij kunnen niet alleen een luisterend oor zijn, maar kunnen je ook bijstaan en ondersteunen wanneer je beslist om bepaalde acties te ondernemen, zoals bijvoorbeeld een aangifte.

Ervaar je een drempel om er met familie of vrienden over te praten maar wil je toch graag je verhaal ergens kwijt? Neem dan contact op met 1712, een gratis hulplijn voor elke vraag over elke vorm van geweld, zo ook digitaal seksueel geweld. Je kan anoniem bellen, chatten of mailen met professionele hulpverleners. Ze nemen de tijd om naar jouw verhaal te luisteren en geven informatie en advies over welke stappen je kan zetten.

Neem contact op met het Instituut voor de gelijkheid van vrouwen en mannen

Als je het slachtoffer bent geworden van niet-consensuele verspreiding van seksueel getinte beelden en opnames, voyeurisme, deepnudes, bedreigd werd met het verspreiden van je intieme beelden, of ongewenste dickpics kreeg toegestuurd, kan het Instituut je helpen door je te informeren over jouw rechten, plichten en actiemogelijkheden. Het Instituut ondersteunt je en neemt soms zelf samen met jou gerechtelijke stappen.

Je kan op elk moment in alle anonimiteit en volledig vrijblijvend contact opnemen met het Instituut als je:

- meer informatie wenst over je rechten en plichten.
- meer informatie over of hulp wenst bij het verwijderen van beelden.
- klacht wil neerleggen of een melding wil doen bij het Instituut.
- klacht wil neerleggen bij de politie maar over de gevolgen hiervan meer informatie wenst.

Het Instituut behandelt elke vraag, melding of klacht vertrouwelijk en zal nooit stappen ondernemen zonder jouw akkoord.

- het gratis nummer 0800/12 800.
- het online meldingsformulier.
- e-mail: gelijkheid.manvrouw@igvm.belgie.be.
- het contactformulier.

Ben je minderjarig of was je minderjarig op het moment van de beelden? Neem dan contact op met Child Focus op het gratis noodnummer 116 000 (24/24u) of stuur een e-mail naar 116000@childfocus.org.

Handleiding: seksueel getinte beelden verwijderen

Het Instituut heeft een handleiding opgesteld waarin stap voor stap wordt uitgelegd hoe je zelf beelden kan rapporteren aan de platformen om deze te verwijderen. Deze handleiding zal doorheen de tijd aangevuld worden met andere platformen. In de handleiding wordt ook uitgelegd hoe je een klacht moet neerleggen bij de politie en wat de gevolgen daarvan zijn.

Vind je in deze handleiding niet de informatie die je zoekt of werden de beelden niet verwijderd ondanks dat je ze rapporteerde? Contacteer dan het Instituut en dan bekijken we samen hoe we jou kunnen helpen.

Stopncii.org platform

Indien je weet dat iemand intieme beelden van jou heeft, maar die niet wil verwijderen en je vreest dat ze worden gedeeld of zullen gedeeld worden, dan kan je preventief je beelden uploaden op de website <https://stopncii.org>(This hyperlink opens a new window)(This hyperlink opens a new window). Deze website werd ontwikkeld door UK Revenge Porn Helpline, een organisatie met jarenlange ervaring omtrent de niet-consensuele verspreiding van seksueel getinte inhoud. Nadat je je beelden hebt geüpload, worden ze verwerkt tot een digitale code (een 'hash'). Op basis van deze code kan het beeld herkend worden, maar kan het niet gereconstrueerd worden. Deze code (en dus niet het beeld zelf) wordt gedeeld met de deelnemende sociale kanalen waaronder Facebook, TikTok, OnlyFans, Reddit, Bumble en

Instagram. Wanneer iemand de geüploade beelden probeert te verspreiden, worden ze herkend aan de hand van de digitale code en tegengehouden.

De website maakt het ook mogelijk om, indien je dit wenst, op de hoogte gehouden te worden van het proces en dus te zien of het beeld reeds werd tegengehouden.

Opgelet! Je kan enkel van deze site gebruikmaken als je meerderjarig was toen het beeld werd gemaakt.

Als je problemen ervaart bij het gebruiken van de website, als je beelden werden verspreid op andere kanalen die nog niet samenwerken met StopNCII.org of als je op zoek bent naar andere hulp of graag melding wil doen bij het Instituut, aarzel dan niet om ons te contacteren.

Doe aangifte bij de politie

Digitaal seksueel geweld is ernstig én strafbaar. We raden dan ook aan om een aangifte te doen bij de politie. Dit kan door naar je lokaal politiecommissariaat te gaan of door telefonisch of online met hen een afspraak te maken. Bij het maken van een afspraak kan je op voorhand al aangeven waarover het gaat en kort de context uitleggen. Zo kan je een afspraak maken bij een politieambtenaar die mogelijks al ervaring heeft met dergelijke feiten.

Het kan soms eng zijn om een klacht in te dienen bij de politie. Misschien heb je schrik voor hun reactie, schaam je je voor wat er is gebeurd of zit je met vragen over wat er na de aangifte zal gebeuren. Je hoeft niet alleen naar het politiekantoor te gaan om een klacht in te dienen. Je mag je steeds laten bijstaan door een advocaat of een vertrouwenspersoon zoals een familielid of vriend. Informatie over de gevolgen van een aangifte bij de politie kan je overigens in deze handleiding van het Instituut vinden. Aarzel niet om ons te contacteren mocht je hierover vragen hebben.

Wanneer je hebt besloten om een klacht in te dienen bij de politie, kan je je hierop voorbereiden door bewijs te verzamelen. Hieronder enkele tips:

- Neem alle bewijsmateriaal mee, zowel digitaal als analoog indien van toepassing. Het kan onder meer gaan over screenshots van sms'jes, whatsappjes of e-mails waaruit bijvoorbeeld duidelijk wordt dat iemand dreigt met het verspreiden van jouw beelden of die al verspreid heeft.
- Let op dat bij de screenshots ook de datum en tijd duidelijk in beeld zijn.
- Op de website helpwanted.nl kan je meer informatie terugvinden over hoe en welk bewijs verzameld kan worden.
- Voor meer informatie hierover, bekijk ook zeker de handleiding van het Instituut.

Spreek de dader aan op het gedrag

Voel je je veilig en comfortabel genoeg, overweeg dan om de dader aan te spreken op zijn/haar/hun gedrag. Je kan hierbij steun vragen van familie of vrienden om de daders bewust te maken dat ze een strafbaar misdrijf begaan en hen te verzoeken dit gedrag onmiddellijk te stoppen. Het Instituut heeft verschillende voorbeelden van berichten/brieven opgesteld die hierbij kunnen helpen.

Er zijn verschillende types van voorbeeldberichten/brieven afhankelijk van:

- De vorm van digitaal seksueel geweld: sextortion, deepnude, niet-consensuele verspreiding van intieme beelden, ongewenste en ongevraagde dickpics.
- De afzender: slachtoffer, getuige, ontvanger, bedrijfsleider/manager.
- Het communicatiekanaal: voor sociale media, e-mail/post.

Misverstanden over partnergeweld

Als je het woord 'partnergeweld' hoort, denk je wellicht aan een agressieve partner die de ander slaat en schopt. Maar de werkelijkheid is niet zo zwart-wit.

1) Ook mannen maken het mee

Volgens onderzoek van het Instituut voor de Gelijkheid van Vrouwen en Mannen (2010) werd 1 op de 10 mannen het afgelopen jaar geconfronteerd met grensoverschrijdend gedrag door zijn (ex-) partner. Ter vergelijking: hetzelfde overkwam 1 op de 7 vrouwen. Volgens andere bronnen zou het verschil tussen het aantal vrouwelijke en mannelijke slachtoffers nog kleiner zijn. Toch horen we nauwelijks verhalen over mannen die geweld meemaken. Het taboe, de onwetendheid en de schaamte zijn erg groot.

2) Er hoeven niet altijd klappen te vallen

Net als vrouwen die partnergeweld meemaken, ervaren de meeste mannen vooral psychisch geweld. Hierbij wordt de partner gekleineerd, vernederd, voor schut gezet tegenover vrienden en familie, geïsoleerd, voortdurend gecontroleerd enzovoort. Er hoeven niet altijd klappen te vallen om te spreken van een gewelddadige relatie. Psychisch geweld kan even verwoestend zijn als fysiek geweld, en de onzichtbare littekens genezen vaak moeilijker.

3) Partnergeweld is vaak wederkerig

Wat de meeste mensen niet weten, is dat partnergeweld vaak wederkerig is. Beide partners maken zich dan schuldig aan gewelddadig of kleinerend gedrag tegenover elkaar. Maar er zijn ook gevallen waar de ene partner de andere domineert en terroriseert, zonder dat de ander iets terugdoet. Vaak heeft de pleger dan een psychische stoornis.

4) Ook door ex-partners

Bovendien stopt partnergeweld niet altijd wanneer de relatie stopt. Van de mannen die nog contact houden met hun ex-partner, ervaart maar liefst 13 % één daad van geweld en 11 % meer dan één daad van geweld gedurende de laatste 12 maanden.

Afgunst is niet hetzelfde als jaloezie

Jaloezie en afgunst zijn niet hetzelfde. Jaloezie is de angst om je vriend(in) te verliezen aan een ander, dit gevoel ontstaat altijd binnen een liefdesrelatie. Afgunst draait om een vervelend gevoel omdat iemand anders iets leuks of moois heeft. Je vergelijkt jezelf met iemand anders en hebt het gevoel dat de ander het beter voor elkaar heeft dan jij. Dit kan je bij iedereen ervaren.

Drie vormen van jaloezie

We onderscheiden drie vormen van jaloezie:

- Je bent jaloers omdat er een aanleiding is. Dit heet **reactieve jaloezie**: je reageert op een situatie (je vriend(in) gaat vreemd bijvoorbeeld). Dit is wat in de volksmond de 'gezonde' jaloezie wordt genoemd: je gevoelens zijn immers 'redelijk', al kan je gedrag best onredelijk zijn.
- Je bent bang dat je vriend(in) je zal bedriegen of verlaten, ook als je hiervoor geen reden hebt. Dit heet **angstige jaloezie**: de jaloezie speelt zich vooral af in je hoofd en uit zich in stress, twijfels en piekergedachten. Soms is er een aanleiding voor je jaloezie, soms is het pure inbeelding. Hoe dan ook maakt het je onzeker en uitgeput en is het slecht voor je relatie.
- Je doet er alles aan opdat je vriend(in) je niet zal bedriegen of verlaten, ook als hiervoor geen aanleiding is. Dit heet **preventieve jaloezie**: je controleert de spullen van je vriend(in), verbiedt bepaalde dingen en reageert bezitterig om ontrouw te voorkomen. Ook hier is er soms een aanleiding voor je jaloezie, soms ben je louter aan het doemdenken. In elk geval is je controleergedrag een vorm van terreur en soms zelfs een stap naar partnergeweld. Je bezorgt jezelf veel stress en duwt je vriend(in) enkel verder van je weg.

Wanneer is jaloezie niet meer normaal?

Jaloezie wordt onredelijk als je gevoelens niet in verhouding staan tot wat je vriend(in) doet. Je bent bijvoorbeeld vreselijk jaloers omdat iemand naar je vriend(in) glimlacht. Je zelfbeeld of ego wordt hier eigenlijk meer bedreigd dan je relatie. Lees hier wat je eraan kan doen.

Wanneer je geobsedeerd geraakt door de ontrouw van je vriend(in), voortdurend bang bent dat je vriend(in) vreemdgaat of daadwerkelijk overtuigd bent dat je vriend(in) je bedriegt zonder dat hiervoor een goede reden is, ben je ziekelijk jaloers. In dat geval zoek je best hulp. Hier vind je enkele tips.

Wie is jaloers?

Jaloezie overkomt iedereen. Toch worden sommige mensen sneller jaloers dan andere. Wie onzeker is, schrik heeft om afgewezen te worden of erg afhankelijk is van zijn/haar vriend(in), wordt sneller jaloers. Naarmate mensen ouder worden, worden ze minder jaloers.

Onredelijke jaloezie treedt vaker op bij mensen die een negatief zelfbeeld hebben en dus kampen met een grote onzekerheid en afhankelijkheid. (Ziekelijke) jaloezie hangt vaak samen met andere problemen of grote stress. Sommige ziekelijk jaloerse mensen zoeken hulp (zij weten van zichzelf dat ze onredelijk zijn en willen er vanaf), anderen niet (zij zijn er rotsvast van overtuigd dat hun vriend(in) vreemdgaat en verliezen de realiteit uit het oog).

Tips bij reactieve jaloezie

- Aanvaard dat je soms jaloers bent.
 - Veel mensen schamen zich omdat ze jaloers zijn. Ze proberen het te verdringen of te ontkennen. Dat leidt meestal niet tot een verbetering. De jaloerse gevoelens verminderen pas als je jaloezie onder ogen durft te zien.
- Accepteer normale jaloezie.
 - Een zekere mate van jaloezie is onvermijdelijk in de meeste liefdesrelaties. Liefde en jaloezie gaan nu eenmaal meestal samen.
- Maak goede afspraken over wat kan en niet kan in je relatie.
- Wat voor de één not done is, is dat niet per se voor de ander. Vind je het niet leuk dat je vriend(in) zijn/haar ex nog regelmatig ziet of met iemand anders danst op een feestje, zeg dat dan. Misschien heeft je vriend(in) helemaal niet door dat dit voor jou te ver gaat en heeft hij/zij helemaal geen bijbedoelingen. Duidelijke afspraken zijn heel belangrijk.

Tips bij angstige jaloezie

- Ga na of je niet overdrijft.

Kijk goed naar de gebeurtenis die je jaloezie opwekt. Een aantal trucjes die kunnen helpen:

- Zoom uit: staar je niet blind op één aspect, maar bekijk het hele plaatje. Als je vriend(in) lang op café blijft hangen met iemand anders, vraag dan eens of er nog anderen bij waren, of ze leuk gebabbeld hebben enz.
- Betrek niet alles op jezelf. Als je vriend(in) met een mooie persoon praat, wil dat niet zeggen dat hij/zij jou niet meer aantrekkelijk vindt.
- Hou rekening met de context en de omstandigheden. Als je vriend(in) te laat is, kan daar een logische reden voor zijn: het verkeer, het weer, anderen die hem/haar ophielden enz.
- Onderdruk het gevoel.

Meestal is het gezond om je gevoelens te uiten, maar niet bij angstige jaloezie. Dat zou van jou en je relatie een wrak maken. Probeer je liever positief uit te drukken (zeg tegen jezelf “Ik wil me onbezorgd en zelfverzekerd voelen”, “Mijn vriend(in) ziet mij graag”) of zoek afleiding zodat je aan iets anders denkt.

- Maak van een liefdesrelatie geen vechtrelatie.

Liefde kan je niet afdwingen. Begin dus niet met eisen (“Ik wil niet dat je alleen weggaat”), bevelen (“Kijk niet naar hem/haar”), dreigen (“Als je naar dat feestje gaat, verlaat ik je”) of vernederen (“Je bent te lelijk voor hem/haar”). Ook een kruisverhoor (“Waar was je, met wie, over wat hebben jullie gebabbeld?”) en emotionele chantage (“Als je me verlaat, doe ik mezelf iets aan”) werken averechts: je vriend(in) voelt zich onder druk gezet, waardoor je hem/haar enkel nog verder van je wegduwt.

- Voorkom emotionele afhankelijkheid.

Beperk je sociale leven niet tot je liefdesrelatie. Daarmee maak je jezelf te afhankelijk van je vriend(in). Door sociale contacten ga je je zelfverzekerder voelen en zit je beter in je vel.

- Ga naar buiten.

Plan sociale activiteiten in op momenten waarop je normaal last hebt van jaloezie, bijvoorbeeld als je vriend(in) alleen op stap is. Door met andere mensen af te spreken, zorg je voor afleiding. Bovendien kunnen zij helpen om je jaloerse gevoelens in de juiste context te plaatsen en te relativieren.

- Werk aan je zelfvertrouwen.

Laat je eigenwaarde niet afhangen van de liefde van je vriend(in). Overdreven jaloezie komt vaak voort uit een gebrek aan zelfvertrouwen. Omgekeerd leidt positief zelfvertrouwen vaak tot vermindering van jaloezie. Wanneer je voelt dat je heel onzeker wordt en je gevoel van eigenwaarde daalt, is het een goed idee om professionele hulp in te schakelen.

Tips bij preventieve jaloezie

- Stop je controlerend gedrag.

Hoewel je geen directe controle over je gevoelens hebt, kun je wel steeds beslissen wat je met die jaloerse gevoelens doet. Geef er niet aan toe. Ga je vriend(in) niet controleren en begin geen zaken op te leggen of te verbieden. Je vriend(in) heeft recht op een eigen leven. Neem je die vrijheid af, dan voelt hij/zij zich gevangen en zal hij/zij steeds verder van je wegdrijven. Wanneer je voelt dat je controlegedrag dwangmatig wordt, is het een goed idee om professionele hulp in te schakelen.

- Voorkom emotionele afhankelijkheid.

Beperk je sociale leven niet tot je liefdesrelatie. Daarmee maak je jezelf te afhankelijk van je vriend(in). Zorg voor voldoende andere sociale contacten en bezigheden.

- Praat erover.

Door met mensen af te spreken, zorg je voor afleiding en zal je je negatieve gedachten sneller kunnen vergeten. Zit je jaloezie diep, spreek er dan over met vrienden. Zij kunnen je helpen om je jaloerse gevoelens in de juiste context te plaatsen en eventueel te relativiseren.

- Werk aan je zelfvertrouwen.

Laat je eigenwaarde niet afhangen van de liefde van je vriend(in). Overdreven jaloezie komt vaak voort uit een gebrek aan zelfvertrouwen. Omgekeerd leidt positief zelfvertrouwen vaak tot vermindering van jaloezie. Wanneer je voelt dat je heel onzeker wordt en je gevoel van eigenwaarde daalt, is het een goed idee om professionele hulp in te schakelen.

Hoe ga je om met een jaloerse vriend(in)?

- Voel je niet schuldig.

Als je trouw bent aan je vriend(in), moet je je niet schuldig voelen over zijn/haar jaloeziegevoelens. Het zegt namelijk meer over je vriend(in) dan over jou.

- Maak er geen ramp van.

Niemand is volmaakt: jij niet en je jaloerse vriend(in) niet. Dus probeer ermee te leven. Als de situatie echt onhoudbaar wordt dan is professionele hulp, zoals relatietherapie, een goed idee. Soms moet je ook besluiten om er een punt achter te zetten.

- Beantwoord niet eindeloos elke ondervraging.

Als je alle vragen van je vriend(in) beantwoordt, hoe belachelijk ze ook zijn, beloon je hem/haar voor dit vraagedrag. Bepaal voor jezelf hoe ver je wilt gaan. Is de grens van het redelijke bereikt, stop dan.

- Kom vriendelijk maar beslist op voor je eigen standpunt.

Maak je vriend(in) duidelijk dat hij/zij beter iets aan zijn/haar jaloezie kan doen.

- Wees redelijk.

Samen naar een oplossing zoeken voor overdreven jaloezie is makkelijker als je bereid bent naar je vriend(in) te luisteren en wil helpen. Besef dat de jaloezie een teken is dat je vriend(in) je graag ziet, maar niet zo goed in zijn/haar vel zit. Kom op voor je eigen grenzen, maar wees ook redelijk. Niet elk verzoek van je jaloerse vriend(in) is onredelijk.

- Daag je vriend(in) niet extra uit.

Jaloezie kan je ook stimuleren, door er bewust aanleiding voor te geven. Mogelijk wil je zo je relatie uittesten, wil je weten of je vriend(in) je echt graag ziet. Niet doen: dat zet enkel meer druk op de relatie.

- Probeer jaloezie niet angstvallig te voorkomen.

Probeer niet alles wat ook maar een beetje aanleiding kan geven tot jaloezie te vermijden. Je wilt op die manier je vriend(in) geruststellen, maar vrijwel altijd wordt die daardoor meestal juist achterdochtiger. Normale situaties krijgen namelijk een abnormale betekenis. Je vriend(in) zal niet leren om met een normale hoeveelheid jaloezie om te gaan.

- Geef niet toe aan emotionele chantage.

“Als je van me houdt, dan blijf je thuis.” “Ik maak mezelf van kant als je bij me weggaat!” Deze uitspraken van een extreem jaloerse vriend(in) werken in op je schuldgevoel. De kunst is hier niet aan toe te geven. Zeg dat je hem/haar graag ziet en dat vertrouwen belangrijk is, maar ga jezelf niet verdedigen.

- Ga weg als het te ver gaat.

“Als ik je niet kan krijgen, krijgt niemand je!” Dit is een gevaarlijke uitspraak die kan leiden tot geweld. Als de jaloezie zo ver gaat dat je vriend(in) je bedreigt of geweld aandoet, besef dan dat jullie liefde misvormd is en dat je dit niet wilt. Zet eventueel een punt achter de relatie.

2016

#jaloersepoes

Leren omgaan met jaloezie gaat met vallen en opstaan. Professionele hulp kan nodig zijn om van de foute manier van denken af te komen. Vaak is er ook een achterliggend psychisch probleem of relatieprobleem dat moet aangepakt worden.

Lukt het niet om met deze tips de jaloezie te doorbreken, zoek dan hulp bij een:

- Psycholoog;
- Huisarts;
- Centrum voor geestelijke gezondheidszorg;
- Relatietherapeut;
- Centrum voor algemeen welzijnswerk;
- Mindfulness kan ook helpen bij het aanvaarden van jaloerse gedachten.
- Gaat het zover dat er sprake is van geweld, wend je dan tot een van deze hulpadressen.

Hoe jaloers ben jij? Doe [hier](#) onze jaloezietest.

2017

Partnergeweld bij mannen

1 op de 10 mannen wordt mishandeld door zijn (ex-)partner. Meestal gaat het om kleineren, treiteren en controleren. Toch horen we nauwelijks verhalen over mannen die geweld meemaken. Het taboe, de onwetendheid en de schaamte zijn erg groot, waardoor mannen minder snel hulp zoeken.

2018

Bang?

Of het nu van spinnen is of van hoogtes: iedereen is wel eens bang. Maar heel wat mensen zijn bang waar ze veilig zou moeten zijn: thuis. Met deze angstgevoelens gingen Zijn, zij-kant en FOS aan de slag voor hun nieuwste sensibiliseringscampagne rond partnergeweld. De 'Bang!'-toolbox biedt raad en daad bij angst in relaties, van jaloezie en bindingsangst tot fysiek en verbaal geweld.

Wanneer politici het in deze verkiezingstijden hebben over veiligheid, vergeten ze één ding: de onveiligste plek is thuis. Familiaal geweld is wereldwijd één van de voornaamste doodsoorzaken voor personen in de leeftijdscategorie van 15 tot 44 jaar. Mensen lopen in hun gezin de grootste kans om bedreigd, geslagen, geschopt, verkracht, ernstig lichamelijk mishandeld of vermoord te worden.

Cijfers

In België worden per jaar 1 op de 7 vrouwen en 1 op de 10 mannen slachtoffer van partnergeweld. Wereldwijd zijn 1 op de 5 vrouwen en meisjes slachtoffer van fysiek en/of seksueel partnergeweld. 30% van de vrouwen wereldwijd wordt in haar leven slachtoffer van partnergeweld. Over mannen zijn er nog geen internationale cijfers.

Al deze mensen spreken van angst als het belangrijkste gevoel voor, tijdens en na het geweld. Deze herkenbare emotie is een belangrijk alarmsignaal in de strijd tegen partnergeweld, en vormt het uitgangspunt van de nieuwste sensibiliseringscampagne 'Bang!' van De Beweging tegen Geweld – vzw Zijn, de progressieve vrouwenbeweging **zij-kant** en internationale solidariteitsorganisatie FOS.

Bang!

Palingen, haaien in het zwembad, de kelder of openbare wc's. Als je vraagt aan mensen waarvoor ze bang zijn krijg je de meest originele uitspraken, zo blijkt uit de twee campagnespots. De laatste getuigenis - "Ik ben bang van mijn partner" - komt des te harder aan.

Op de campagnewebsite www.horenzienpraten.be vinden bezoekers een angst-toolbox, verstopt achter een enge spin. Door hun weg door het spinnenweb te klikken, krijgen ze informatie over jaloezieproblemen, communicatiemoeilijkheden, bindings- en verlatingsangst, maar ook over fysiek en verbaal partnergeweld. Naast symptomen,

handvaten en praktische tips worden ook hulpverleningsadressen meegegeven. Verhalen over partnergeweld tonen de omvang van het probleem aan.

Beleidsaanbevelingen

Naast het brede publiek willen Zijn, **zij-kant** en FOS ook de beleidsmakers wakker schudden. De hoge prevalentiecijfers rond partnergeweld tonen aan hoe belangrijk het is om reeds op school in te zetten op doorgedreven relationele en seksuele vorming. Daarnaast moeten slachtoffers efficiënter geholpen worden: professionalisering en permanente bemanning van de hulplijn 1712, vorming inzake partnergeweld voor álle eerstelijns hulpverleners en een Family Justice Center (FJC) in elke provincie zijn daarbij noodzakelijke stappen.

Via de Belgische ontwikkelingssamenwerking kan ons land ook internationaal bijdragen aan een betere bescherming van slachtoffers van partnergeweld. Bij bilaterale contacten moet België aandringen op de aanmaak en toepassing van adequate wetgeving. Ook steun aan lokale middenveldorganisaties, die van de strijd tegen partnergeweld een prioriteit maken, is cruciaal.

2019

Is 't oké? Niet zeker? Check het!

Sensibiliseringscampagne “Is 't oké? Niet zeker? Check het!” wil seksueel grensoverschrijdend gedrag helpen voorkomen

“Is 't oké?” Dat is niet altijd even duidelijk als de hormonen een hoge vlucht nemen. Maar ben je niet zeker, dan check je het gewoon even. Het zou de eerste les seksuele opvoeding moeten zijn op school. Voor we zover zijn is het de insteek van de nieuwste sensibiliseringscampagne van Sensoa, zij-kant en vzw Zijn.

Met social media-filmpjes met influencers, een digitale FlirterTwister en zelftest, Eva Mouton-cartoons en acties naar hoger en secundair onderwijs zetten ze iedereen aan om bij twijfel de check te doen. Dat kan seksueel grensoverschrijdend gedrag helpen voorkomen. Make Belgium Great Again besteedt op 3/11 aandacht aan seksueel grensoverschrijdend gedrag op het werk.

Check of er toestemming is in de grijze zone

Een flirterig berichtje, een vluchtige hand, een uitnodiging om na de werkuren iets te gaan drinken of een uit de hand gelopen nacht: soms is 't oké, soms ook niet. De grijze zone, waarin het onduidelijk is of een seksueel getinte opmerking of handeling door de beugel kan, blijkt heel groot te zijn. Vaak is het niet duidelijk waar de grenzen liggen. Nochtans is het glashelder: alles mag, tenminste als de andere partij daar toestemming voor geeft. Dat kan expliciet of impliciet, maar vaak ontbreekt deze toestemming.

De campagne sensibiliseert en verhoogt de bespreekbaarheid van seksueel grensoverschrijdend gedrag. Via diverse campagne-uitingen doen we iedereen reflecteren over eigen gedrag en het belang van toestemming. We willen dat mensen zich meer handelingsbekwaam voelen wanneer ze zich binnen een grijze zone bevinden, door hen mee te geven hoe ze kunnen handelen.

Doe de check bij jezelf. Krijg je signalen dat er toestemming is en zal die persoon het kunnen aangeven als hij of zij het niet fijn vindt?

Doe de check bij de ander. Het is nu eenmaal geen exacte wetenschap; soms weet je niet of de ander met je gedrag gediend is. Check het dan even.

Doe de check als omstaander. Het kan een groot verschil maken als je als omstaander even de check doet. Dat kan aan de hand van de slagzin “Is ‘t oké?”

Een campagne die nodig is

Dat er seksueel grensoverschrijdend gedrag bestaat en dat dit een probleem is, blijkt al langer uit cijfers. 13,8% van de vrouwen maakte reeds seksueel grensoverschrijdend gedrag mee na 18 jaar, tegenover 2,4% van de mannen (Sexpert-studie, 2013).

Bij minderjarigen is de situatie nog erger. Uit hetzelfde onderzoek blijkt dat 1 op de 5 meisjes en 1 op de 10 jongens seksueel grensoverschrijdend gedrag meemaakte vóór 18 jaar.

Waaruit bestaat de campagne?

- Eva Mouton ontwierp het Is ‘t oké-logo alsook de cartoons op de postkaarten, met op de achterkant een kleine Is ‘t oké-check die doorverwijst naar een zelftest (zie later). Deze postkaarten verspreidt Sensoa samen met nieuw educatief materiaal naar middelbare scholen terwijl zij-kant en vzw Zijn actievoeren op hogescholen en universiteiten met de kaartjes en de FlirterTwister (zie later).
- Op social media zijn er korte filmpjes te zien waarin duo’s van influencers reflecteren over twijfelachtige situaties aan de hand van de FlirterTwister. Zangeres en actrice Tinne Olthmans doet dat samen met radiopresentator Tom De Cock (MNM), Flo Windey (Flowjob van Studio Brussel) gaat aan de slag met fotografe en model Raia-Maria Laura. WJNH-woordvoester en activiste Jitske Van de Veire gaat in discussie met haar collega-woordvoersters Senne Misplon en Naomi Vanhauermeiren, stand-up comedian Thomas Smith reageert samen met acteur Ivan Pecnik (bekend van onder meer Tegen de Sterren op).
- Die FlirterTwister kan ook digitaal gespeeld worden via de website allesoverseks.be van Sensoa. Door te draaien aan drie spinners krijg je een combinatie van een persoon, een gedrag en een context. Bv: Je lief kust je bij de bakker, of: je baas vraagt naar je relatiestatus. De FlirterTwister maakt de grijze zone concreet en toont aan dat je gedrag eerst moet aftoetsen bij de ander. Zo’n check is bovendien niet moeilijk en verpest de sfeer niet, integendeel: het loont! Op de site vind je daarnaast meer info over seksueel grensoverschrijdend gedrag, criteria om gedrag te beoordelen, tips over hoe je de check kan doen, maar ook positieve voorbeelden. De filmpjes met de influencers zijn daar integraal te bekijken.

- Op de campagnewebsite horenzienpraten.be vind je naast meer info over de campagne ook een zelftest om je eigen seksueel gedrag te checken. Stellingen als ‘Als ik iemand wil versieren en die persoon reageert niet, dan dring ik verder aan’ doen mensen nadenken over hun eigen gedrag en mythes worden ontkracht door een korte uitleg.
- Make Belgium Great Again brengt een reportage over seksueel grensoverschrijdend gedrag op het werk op zondagavond 3 november, en gebruikt daarbij ook de slagzin van de campagne. Het programma zal de campagne ook promotioneel ondersteunen.

Wie zijn de initiatiefnemers?

zij-kant is een sociaal-culturele beweging die gespecialiseerd is in het thema gender en gelijke kansen. Als progressieve vrouwenbeweging organiseert zij-kant een laagdrempelig activiteiten aanbod op het gebied van sensibilisatie, educatie en sociale actie.

Sensoa is het Vlaams expertisecentrum voor seksuele gezondheid. Sensoa wil de seksuele gezondheid in Vlaanderen en Brussel bevorderen, binnen een internationaal perspectief.

Vzw Zijn brengt de samenleving in beweging tegen familiaal geweld om de spiraal van geweld te doorbreken. Zij ziet het als haar taak en uitdaging om het heersende taboe rond ‘familiaal geweld’ te doorbreken en een zo breed mogelijk publiek te informeren, sensibiliseren en te mobiliseren m.b.t. het voorkomen, de ernst en de complexiteit van het thema geweld.

Cijfers

De Sexpert-studie (2013), uitgevoerd door de universiteiten van Gent en Leuven, peilde bij 1.832 personen tussen 14 en 80 jaar uit het Vlaams Gewest naar volgende ervaringen met seksueel grensoverschrijdend gedrag:

- kwetsende seksuele aanrakingen
- gedwongen worden om naakt te zijn
- gedwongen worden om naar seksuele beelden te kijken
- gedwongen worden om te masturberen
- gedwongen orale seks (uit te voeren of te ontvangen)
- (poging) tot verkrachting

Uit het onderzoek blijkt dat 16,6% seksueel grensoverschrijdend gedrag meemaakte vóór 18 jaar (1 op de 5 meisjes en 1 op de 10 jongens), 8,1% van de bevraagde Vlamingen maakte

seksueel grensoverschrijdend gedrag mee na 18 jaar (13,8% vrouwen tegenover 2,4% mannen).

Bij de federale politie kwamen in 2018 397 meldingen binnen van seksueel geweld op het openbaar vervoer, 1.794 meldingen van seksueel geweld op de openbare weg, 463 meldingen van seksueel geweld op een andere openbare plaats en 1.349 meldingen van seksueel geweld op een publiek toegankelijke plaats.

De meeste plegers van seksueel grensoverschrijdend gedrag zijn bekenden van het slachtoffer. Dat weten we op basis van het Sexpert-onderzoek. Bij volwassenen is de pleger in bijna de helft van de gevallen een (ex-)partner (46,7%), in andere gevallen een kennis (17,9%), een collega of medestudent (10,4%), een vriend(in) (7,8%), een familielid of huisgenoot (4%). Slechts in 14,2% van de gevallen is de pleger een onbekende (bij mannelijke slachtoffers bijna dubbel zo vaak als bij vrouwen).

Bij minderjarigen is de pleger in de meeste gevallen een familielid of huisgenoot (24,9%), een kennis (24%), een (ex-)partner (12,9%), een vriend(in) (6,8%), een klasgenoot of medestudent (6,3), een leerkracht, begeleider, hulpverlener, geestelijke... (5,9%). In slechts 16,6% van de gevallen is de pleger een onbekende. Bij minderjarigen is in de meerderheid van de gevallen de pleger een leeftijdsgenoot.

Niet zeker? Check het!

Seksueel gedrag kan oké zijn of grensoverschrijdend. We gebruiken het Sensoa Vlaggensysteem om te bepalen of seksueel gedrag oké is of niet.

1. Wederzijdse toestemming: alle betrokkenen gaan akkoord en voelen zich er prettig bij.
2. Vrijwilligheid: er is geen sprake van beloning, manipulatie, druk of dwang.
3. Gelijkwaardigheid: de partners zijn gelijkwaardig op vlak van leeftijd, intelligentie, macht, maturiteit.
4. Ontwikkeling: het gedrag is typisch en aanvaardbaar voor de ontwikkelingsfase. Dit criterium geldt enkel voor kinderen en jongeren.
5. Context: het gedrag houdt rekening met de omgeving en stoort/choqueert niemand.
6. Zelfrespect: het gedrag veroorzaakt geen fysieke, emotionele of psychische schade bij de persoon zelf.

Vanaf het moment dat één van deze criteria niet oké is, spreken we van seksueel grensoverschrijdend gedrag.

Getuigenissen

Voorafgaand aan de campagne werden verschillende slachtoffers van seksueel grensoverschrijdend gedrag geïnterviewd.

“Ik was bang dat hij geen contact meer zou willen met mij.”

Vorig schooljaar stuurde een zestienjarig meisje via Snapchat een naaktfoto naar een klasgenoot, nadat hij haar had overtuigd met lieve berichtjes en seksueel getinte foto's. Drie maanden later besliste de jongen deze foto te tonen aan een vriend, waarna die vriend de foto verder verspreidde. Onder de ontvangers zaten heel wat vrienden van het meisje, maar toch greep niemand in.

“Ik blokkeer nu snel nieuwe volgers.”

Twee jaar geleden benaderde een onbekende man een vrouw via Facebook. Aanvankelijk bleef het aantal berichten beperkt, maar al snel begon de man ook via Snapchat en Instagram contact op te nemen. Tot vandaag ontvangt ze seksueel getinte berichten en foto's via een vals profiel.

“Gelukkig grepen de omstaanders in.”

Tijdens de Gentse Feesten stak een man plots zijn hand onder de rok van een 21-jarige vrouw terwijl ze een drankje bestelde. Dat rokje was inderdaad heel kort, vond ze zelf, waardoor ze de gebeurtenis niet onmiddellijk als seksueel geweld percipieerde. Gelukkig werd de man door de omstaanders naar buiten gestuurd.

“Ik dacht onmiddellijk: ik moet niet meer langs die straat wandelen.”

Een jongen die ze niet heel erg goed kende duwde een studente op een feestje tegen de muur om haar te zoenen. Zij wou dit helemaal niet en heeft zich uiteindelijk kunnen loswrikken. Toen ze huiswaarts keerde na een andere uitgaansavond stapte een man uit zijn bestelwagen om haar verder in de straat op te wachten met zijn geslachtsdeel in zijn hand. Ook die keer is ze snel weggelopen.

Beleidsaanbevelingen

- 1. Empathisch vermogen, assertiviteit, conflicthantering, communicatie en intimiteit... Het zijn stuk voor stuk essentiële vaardigheden om kwaliteitsvolle partnerrelaties aan te gaan. De school neemt voor een deel deze taak op zich met het aanbieden van relationele en seksuele vorming (RSV). RSV behoort tot de vakoverschrijdende eindtermen en ontwikkelingsdoelen van het Vlaams onderwijs en zorgt ervoor dat kinderen en jongeren ook verplicht les krijgen over relaties en seksualiteit. Toch vormt relationele en seksuele vorming nog steeds geen vak of leergebied op zich. Hoe scholen dit dus concreet vormgeven, hangt af**

van het opvoedingsproject. De kwaliteit en de aanpak verschillen sterk van school tot school en van leerkracht tot leerkracht. Aangezien deze vaardigheden minstens even belangrijk zijn als algoritmes en de Franse aanvoegende wijs, vragen we meer aandacht voor relationele en seksuele vorming via de vakoverschrijdende eindtermen én binnen de lerarenopleiding en nascholingen.

- 2. In 2011 benadrukte de Raad van Europa het belang van toestemming, en nam het begrip op in artikel 36 van de Istanbulconventie. Het aantal Europese landen dat effectief consent vermeldt in de zedenwetgeving blijft echter beperkt. In België werd dit wel gedaan in artikel 375 van het Belgisch Strafwetboek, over verkrachting.**

“Verkrachting is elke daad van seksuele penetratie van welke aard en met welk middel ook, gepleegd op een persoon die daar niet in toestemt. Toestemming is er met name niet wanneer de daad is opgedrongen door middel van geweld, dwang, bedreiging, verrassing of list of mogelijk is gemaakt door een onvolwaardigheid of een lichamelijk of een geestelijk gebrek van het slachtoffer.”

De interpretatie van de term roept echter een aantal vragen op. Nog steeds wordt onder meer geweld gekoppeld aan toestemming. Slachtoffers die zich niet hebben verzet, percipiëren zichzelf dan ook zeer dikwijls niet als slachtoffer. Ook is het niet duidelijk hoe die toestemming begrepen moet worden. Op dit moment lijkt het zwijgen-is-toestemmen-principe te domineren. Zolang er geen duidelijke neen is gezegd, is er sprake van toestemming. Nochtans is de betekenis van toestemming het ergens mee eens zijn.

De Zweedse zedenwetgeving veranderde op 1 juli 2018.[3] Ook dit land nam toestemming op in zijn wetgeving rond seksueel geweld, maar stelt dat seks zonder expliciete toestemming verboden is. Mensen moeten woordelijk instemmen met seks of actief laten zien dat ze het willen opdat er sprake is van toestemming. Hierna volgde Spanje het Zweedse voorbeeld. Premier Pedro Sanchez gaf mee dat als een persoon neen zegt, het ook neen betekent, maar als er geen ja wordt gezegd, dat ook neen betekent.

In de nieuwe Belgische strafwet, die vorige legislatuur uiteindelijk niet werd gestemd maar deze legislatuur ongetwijfeld opnieuw op tafel komt, werd het begrip toestemming aangescherpt in lijn met onze visie. Het wetsvoorstel tot invoering van een nieuw Strafwetboek (DOC 54 3651/001) erkent dat de huidige strafwet een lacune bevat en stelt een aanpassing van het begrip toestemming voor. Het wetsvoorstel omschrijft dit als volgt:

“...Vereist is dan dat een accurate invulling wordt gegeven aan de toestemmingspremissie. Een toestemming kan op verschillende wijzen worden geuit. Een toestemming kan niet alleen verbaal, maar ook non-verbaal worden gegeven.”

Het wetsvoorstel vult het begrip ‘toestemming’ heel breed in en vindt het niet nodig dat alle factoren waaruit de afwezigheid van toestemming juridisch kan worden afgeleid op te sommen, op het gevaar af onvolledig te zijn.

“Toestemming veronderstelt dat deze uit vrije wil is gegeven. Dit wordt beoordeeld in het licht van de omstandigheden van de zaak. Het gebrek aan verweer van het slachtoffer impliceert niet noodzakelijk toestemming. De toestemming kan worden ingetrokken op elk ogenblik voor of tijdens de seksuele handeling”

“Ook de volgende hypothesen worden bv. geïntroduceerd: — het stellen van een seksuele handeling op een ogenblik dat het slachtoffer buiten bewustzijn is of slaapt; — het stellen van een seksuele handeling op een ogenblik dat het slachtoffer niet in staat is om uit vrije wil toe te stemmen ten gevolge van een intoxicatie door alcohol of enige andere substantie.”

Het wetsvoorstel stelt dat toestemming met een bepaalde seksuele handeling op zichzelf niet de toestemming impliceert met enige andere handeling en dat de toestemming kan worden ingetrokken op elk ogenblik vóór of tijdens de seksuele handeling. Er is met andere woorden dan geen toestemming meer. We juichen het dus toe dat de strafwet het begrip toestemming heel breed invult en dringen er bij de wetgever op aan dat dit effectief wordt ingevoerd.

- 3. We pleiten voor een verhoogde aandacht voor de preventie en aanpak van seksueel grensoverschrijdend gedrag in sectoren die de overheid reguleert of subsidieert (onderwijs, jeugd, cultuur, welzijn, etc.)**
- 4. We benadrukken het belang van een maatschappelijke cultuuromslag op het vlak van grensoverschrijdend gedrag waarbij het probleem benoemd, (h)erkend en aangepakt wordt.**

Met een cultuuromslag bedoelen we onder andere het aanpakken van:

- ‘victim blaming’: de attitude om de verantwoordelijkheid van seksueel grensoverschrijdend gedrag bij het slachtoffer te leggen;
- de neiging om dergelijk gedrag te bagatelliseren;
- de stigmatisering van de slachtoffers of de plegers;
- stereotypen die een effectieve preventie en hulpverlening in de weg staan (bijvoorbeeld de ontkenning dat mannen en holebi’s ook slachtoffer kunnen zijn).

Zelftest: [Is 't oké? Zelftest](#)

2020

Kwaad zijn is oké, doe er iets goed mee

Kwaadheid is kracht

Naast blijdschap, angst, verdriet en liefde is kwaadheid één van de vijf basisemoties. Kwaadheid is een universeel herkenbaar gevoel, want iedereen is wel eens kwaad. Kwaadheid kent verschillende gradaties: van lichte irritatie tot intense woede.

De emotie komt automatisch naar boven als je je gedwarsboemd of tegengewerkt, benadeeld of bedreigd voelt. Hoewel kwaadheid vaak als gevaarlijk of slecht wordt gezien, klopt dat niet echt. Het is een normale, gezonde en noodzakelijke emotie, die ons helpt om te reageren op bedreigende situaties.

Kwaadheid is een signaalgever: de emotie geeft aan dat er iets misloopt. Door kwaadheid te (h)erkennen en op gezonde manieren te kanaliseren, kan deze emotie je helpen om voor jezelf op te komen of om vooruit te geraken in het leven.

Geweld ontstaat door een tekort aan keuzes

Kwaadheid mag dan helemaal oké zijn, de manier waarop je kwaad wordt is dat niet altijd. Het is niet de bedoeling dat je in een kwade bui jezelf of anderen pijn doet. Daarom is het belangrijk om je kwaadheid op een gezonde manier te uiten, zonder schade te berokkenen aan jezelf of je omgeving.

Er bestaan veel manieren om je kwaadheid naar buiten te brengen. Hoe meer keuzemogelijkheden je hebt, hoe makkelijker het is om (lastige) situaties op een constructieve manier te deblokkeren. Hoe minder keuzemogelijkheden je hebt, hoe sneller je zal vervallen in gewelddadig gedrag.

Hier geven we je enkele tips & tool om je kwaadheid te uiten. Om te ontdekken wat het beste werkt voor jou, kan je ook hier de test doen.

Bij geweld overschrijd je grenzen, regels of waarden. Je berokkent anderen of jezelf materiële, lichamelijke of psychische schade. Daarbij ben je je niet altijd bewust van de gevolgen en de effecten van je gedrag.

Geweld komt veel voor. Het is een vorm van conflict die te ver gaat. Conflicten zijn onvermijdelijk in menselijke relaties, maar ze kunnen hoog oplopen wanneer deze relaties onder druk komen te staan.

Geweld komt voor in verschillende situaties en contexten. Een vorm van geweld die vaak voorkomt is geweld binnen intieme relaties. Meer info over partnergeweld vind je hier.

Wat kan je doen met kwaadheid?

Tips om kwaadheid om te zetten in een positieve kracht

Wat voor de één werkt, werkt daarom niet voor de ander. Zoek uit welke tips jou kunnen helpen om je kwaadheid om te zetten in een positieve kracht. Niet elke optie is in elke situatie van toepassing. Hieronder geven we enkele ideeën om je op weg te helpen.

PRAAT EROVER

Een goed gesprek kan je helpen relativeren en brengt je op andere gedachten. Oplossingsgerichte communicatie is hierbij nuttig. In interactie met anderen kan je even bijtanken om daarna weer verder te gaan.

Tips

- Zoek iemand die je vertrouwt om mee te praten. Kies bovendien wijs: wie kan je het beste helpen om je kwaadheid op de goede temperatuur te krijgen (en zal je kwaadheid dus niet al te veel opstoken, of omgekeerd, minimaliseren)? Spreek af, bel of stuur berichtjes en vertel je verhaal.
- Zit je aan de luisterende kant en komt iemand die kwaad is bij jou ventileren? Luister dan goed en vooral naar de wens die onder de kwaadheid zit.
- Niemand om mee te praten? Schrijf je gedachten op. Die gedachten op papier zetten kan helpen om je bewust te worden van hoe je tegen jezelf praat, en om te kiezen hier een oplossingsgericht gesprek van te maken.
- Als je kwaad bent op iemand, kies dan een goed moment om hierover te praten met die persoon, en denk op voorhand na over wat je graag als uitkomst van dit gesprek zou zien. Zo kan je je boodschap daarop afstemmen.
- Praat met een professional. Bel of chat met Tele-Onthaal of zoek een hulpverlener bij wie je op verhaal kan komen. Hier kan je professionals vinden.

BEWEEG

Als je beweegt, leef je je uit. Je brengt je kwaadheid naar buiten en dat is goed. Fysieke handelingen zorgen er namelijk voor dat de spanning vrijkomt en dat je lichaam nadien tot rust kan komen. Bovendien wordt je hoofd naar het hier en nu verplaatst en ga je minder focussen op gedachten die spanning opleveren.

Daarnaast komt er ook endorfine vrij bij fysieke inspanningen. Dit 'gelukshormoon' helpt om gevoelens van pijn te blokkeren en brengt een gevoel van welbevinden teweeg.

Tips

- Breng tijdens de beweging je aandacht naar de fysieke sensaties die je voelt: het contact van je voetzolen met de grond, het ritme van je ademhaling, de wind op je gezicht.
- Activiteiten waarbij je zowel je benen als je armen beweegt zijn zeer goed: wandelen, lopen, zwemmen, dansen, touwtjespringen, boksen...
- Voor de meeste mensen werkt een matige inspanning, zoals rustig joggen, het best.
- Zoek de frisse buitenlucht op. Probeer bijvoorbeeld naar een park of bos te gaan.
- Als dat kan in de omgeving waarin je bent (buiten in de natuur...), schreeuw het dan eens uit.



ZOEK DE RUST OP

Rust zoeken vraagt mentale inspanning en kan je helpen om een situatie van spanning of conflict op te heffen.

Tips

- Tel tot twintig voor je reageert.
- Focus op wat je voelt in je lichaam.
- Benoem vier dingen die ziet. Benoem dan drie dingen die je hoort. Benoem twee dingen die je voelt en benoem één ding dat je ruikt. Beschrijf telkens kort wat je ervaart.
- Ook ademhalingsoefeningen kunnen helpen. Adem één keer diep in en adem vervolgens rustig weer uit. Er bestaan ook verschillende apps of filmpjes op YouTube die je hierbij kunnen helpen.
- Stretch je spieren (bv door yoga). Het kan je helpen om te ontspannen.
- Luister naar muziek die je tot rust brengt.



GA CREATIEF AAN DE SLAG

Steek je handen uit de mouwen. Artistieke creaties van anderen opzoeken kan evengoed helpen om je kwaadheid te reguleren, of om inspiratie te vinden over wat je ermee kan doen.

Tips

- Probeer je gevoelens te tekenen of schilderen. Dat hoeft niet mooi te zijn, zolang je je frustratie maar kan uiten.
- Speel muziek of zing. Je kan improviseren, of net een stuk uitkiezen dat bij je situatie past.
- Schrijf een verhaal waarin je je gevoelens kan uiten.
- Schep met je handen nieuwe creaties met klei, hout of steen.
- Kook of bak; door te werken met deeg kom je tot rust.
- Ga op zoek naar muziek, kunstwerken, films... waarin iets moois gedaan wordt met kwaadheid. Stel je eigen 'positief kwade bibliotheek' samen.
- Zet muziek op die je kan helpen met je kwaadheid. Voor sommige mensen betekent dat muziek met een veelbetekenende tekst, voor anderen heel rustige muziek, voor nog anderen net heel energieke muziek. In een rustig moment een speellijst voor kwade momenten samenstellen kan niet alleen een fijne bezigheid zijn, het kan bovendien helpen om op een moment van kwaadheid snel die muziek ter beschikking te hebben.

De positieve kracht van kwaadheid benutten

Kwaadheid is dus heel normaal, iets van altijd én van iedereen. Het is een emotie die vertelt dat er iets aan de hand is dat belangrijk genoeg is om jou kwaad te maken. Jouw kwaadheid is dus een seingever en kan tot nuttige verandering leiden.

Het doel hoeft dus zeker niet te zijn om je kwaadheid te doen verdwijnen, of om nooit meer kwaad te zijn. Integendeel, je eens goed kwaad maken is nuttig en zelfs nodig. Zonder kwaadheid is er immers geen verandering. Een baby die geen frustratie voelt, leert nooit kruipen. Kwaadheid krijgt een kleuter na een zoveelste valpartij met gehavende knieën terug op de fiets. En ook ouders kunnen best wat kwaadheid als brandstof gebruiken om grenzen te stellen tegenover hun kinderen.

Kwaadheid is dus een positieve innerlijk kracht, gericht op evenwicht en vooruitgang. Kwaadheid leidt niet alleen tot schadelijke agressie, maar is ook passie, enthousiasme, brandstof, levensdrift, energie, goesting, gaan voor belangrijke kwesties, honger, kracht, grinta, vasthoudendheid, competentie, vuur en groei.

We nodigen je daarom uit om anders naar je kwaadheid te kijken. Dat kan beangstigend zijn, want het betekent dat we de energie die agressie mogelijk maakt, ruimte geven in plaats van ze proberen in te dammen. Kwaadheid vastpakken, in de ogen kijken en jezelf afvragen wat die kwaadheid je wil vertellen levert nuttige informatie op:

- Wat is hier nu zo belangrijk voor mij dat het de moeite waard is om zo kwaad te worden?

- Wat zou ik graag anders of in de plaats willen?
- Als deze situatie een goeie uitkomst zou hebben, wat zou er dan allemaal anders zijn?
- Als ik mij inbeeld dat ik me niet meer kwaad maak op iets of iemand maar in de plaats daarvan strijd voor iets, wat is dat dan?
- Wat zou ik als eerste verschil opmerken?
- Wat zou ik nu allemaal al kunnen doen om mij in de gewenste richting te brengen?
- Wat zou een eerste klein stapje kunnen zijn?

Wat als kwaadheid een probleem wordt?

Heb je het gevoel dat de kwaadheid je leven overheerst? Vind je het moeilijk om niet te vervallen in agressie of geweld? Zoek dan professionele hulp. Je kan bij verschillende mensen en organisaties terecht. Ook online vind je tal van hulpmiddelen.

Huisarts

Je huisarts kent jou het beste en heeft een goed zicht op jouw achtergrond en voorgeschiedenis. Als je huisarts je doorverwijst, krijgt hij of zij later ook informatie over je behandeling. Dat voorkomt dat die informatie versnipperd geraakt.

Je huisarts kan samen met jou de klachten bekijken, zelf een behandelingsvoorstel doen of je doorverwijzen naar een geschikte hulpverlener of instelling.

Een aantal huisartsengroepspraktijken en wijkgezondheidscentra beschikt ook over een psycholoog waarbij je terecht kan voor (een eerste) psychologische begeleiding.

Psycholoog

Je huisarts kan je steeds helpen bij het vinden van een geschikte psycholoog in je buurt. Of je kan zelf een kijkje nemen op www.vindeenpsycholoog.be, www.vindeentherapeut.be of op de website van de Vlaamse Vereniging van Klinisch Psychologen. Soms duurt het even vooraleer je een psycholoog hebt gevonden waarbij je je goed voelt, geef de moed niet op.

Als je relationele problemen ervaart, kan je ook geholpen zijn met een relatietherapeut.

Gemiddeld kost een sessie bij de privé-psycholoog 55 euro per uur. In bepaalde gevallen wordt dit terugbetaald. Meer info vind je hier. Voor jongeren onder 25 jaar bestaat er ook heel wat gratis psychologische hulp.

Centrum voor geestelijke gezondheidszorg (CGG)

In een CGG kan je eveneens terecht voor psychologische begeleiding en relatietherapie. De hulpverlening is een stuk goedkoper, maar de plaatsen zijn beperkter. Hier betaal je tussen 4 en 11 euro per uur.

Centrum voor algemeen welzijnswerk (CAW)

Een CAW-team bestaat doorgaans uit maatschappelijk werkers en (relatie)therapeuten. De hulp is altijd gratis. Enkel wanneer je opvang nodig hebt, betaal je een dagprijs. Als je hiervoor te weinig middelen hebt, betaalt het OCMW dit verblijf voor je. Indien nodig verwijst het CAW je door naar andere instellingen of hulpverleners.

Tele-onthaal

Bij Tele-Onthaal kan je anoniem, elke dag en ook 's nachts terecht voor een luisterend oor op het nummer 106. 's Avonds en op woensdag- en zondagnamiddag kan je ook chatten met een hulpverlener.

Vzw Touché

Vzw Touché biedt begeleidingssessies om op een andere manier te leren omgaan met woede, angst en onmacht, en om kracht constructief in te zetten. Er wordt gewerkt met een team van professionele begeleiders en therapeuten.

Hoe kan je elkaar helpen?

Heb je een vriend(in) of een partner die vaak kwaad wordt? Dan kan je misschien samen uitzoeken welke tips helpen om haar of zijn kwaadheid op een gezonde manier naar buiten te brengen: sporten, naar muziek luisteren, de natuur opzoeken...

Als de spanningen tussen jullie beiden vaak oplopen, is het een goed idee om afspraken te maken over hoe je deze kwaadheid het beste kanaliseert. Zo kan je bijvoorbeeld beslissen om een time-out in te lassen wanneer de situatie dreigt te escaleren, door even uit elkaar te gaan en een wandeling te maken, een toertje te lopen, met vrienden af te spreken... Nadien kan je op een rustiger moment het gesprek verderzetten.

Komt het tot ruzie? Dat is oké. Ruziemaken hoort erbij en is ook gezond: het helpt om het vuil in je relatie op te ruimen. Probeer wel om op de juiste manier ruzie te maken. Enkele tips:

- Blijf to the point

Wanneer je kwaad bent, heb je de neiging om er allerlei dingen uit het verleden bij te slepen die ook al fout gingen. Maar je maakt er een ruzie zwaarder mee en gaat steeds verder weg van een eventuele oplossing. Blijf dus bij de kwestie.

- Voorkom kwetsen

Natuurlijk ben je boos en natuurlijk wil je dat je partner jou en jouw zienswijze begrijpt. Wat daar niet bijhoort, is het maken van opmerkingen die alleen maar tot doel hebben om de ander te kwetsen en onderuit te halen. Probeer daarbij steeds te spreken vanuit de ik-persoon en focus op jouw behoeften en gevoelens, in plaats van de ander de schuld te geven.

- Blijf luisteren

Goed ruziemaken bestaat uit goed communiceren. Dat betekent dat je niet alleen zelf helder uitlegt wat jij vindt, denkt en voelt, het betekent ook dat je met aandacht luistert naar de dingen die jouw partner te zeggen heeft, zonder haar of hem voortdurend te onderbreken en commentaar te geven.

- Schakel hulp in

Soms lopen de spanningen te hoog op binnen relaties en lukt het niet om op een constructieve manier kwaadheid te uiten. Zeker in partnerrelaties gebeurt het regelmatig dat conflicten ontsporen en tot geweld leiden. Dit hoeft niet altijd fysiek geweld te zijn, ook vernederingen, beledigingen, chantage, pesterijen of situaties waarbij je gedwongen wordt om iets te doen dat je niet wil, zijn vormen van geweld. Herken je dit? Hier vind je hulp bij partnergeweld.

Beleidsaanbevelingen

Geweld heeft een enorm schadelijke impact op mensen, relaties en gemeenschappen: één derde van alle vrouwen wereldwijd wordt ooit slachtoffer van geweld. Dagelijks sterven wereldwijd 4.000 mensen en belanden 120.000 mensen in het ziekenhuis door geweld. In België komen jaarlijks 162 mensen om het leven als een gevolg van partnergeweld (dat zijn bijna drie doden per week). Geweld kost de Belgische economie jaarlijks 20 miljard euro, ofwel 1.829 euro per persoon. Wereldwijd is dat 14,3 % van het bbp. De wereldwijde economische impact van geweld is sinds 2008 met 15% gestegen. Ook onze reacties op geweld, die tot nu toe vooral uit repressie en crisisinterventies op korte termijn bestaan, eisen hun tol. 57,6% van de Belgische gedetineerden hervalt. Gewelddelicten hebben met 75% de hoogste graad van recidive.

Wij pleiten daarom voor een ander, duurzaam antwoord op agressie, dat bestaat uit zorg, preventie, hulpverlening, rehabilitatie en een oplossingsgerichte aanpak. Alleen zo kan het

probleem echt opgelost worden. Daarvoor is het belangrijk om werken met kwaadheid en agressie zoveel mogelijk en op verschillende manieren te ondersteunen.

Ondersteun wat werkt met agressie

- Erken agressie als psychisch, relationeel en maatschappelijk probleem, net zoals angst of depressie, en maak hulpverlening toegankelijk voor mensen met agressieproblemen. In de hulpverlening kloppen steeds meer mensen vrijwillig aan om constructief om te leren gaan met hun eigen agressie. Het is niet alleen efficiënter, maar ook economisch interessanter om te investeren in begeleiding: voor de jaarlijkse prijs van één opsluiting kunnen honderd mensen begeleid worden.
- Geef subsidies, ondersteuning, premies aan werkgevers, scholen, organisaties en verenigingen die bij agressie-incidenten constructieve en herstelgerichte oplossingen zoeken (coaching, bemiddeling, begeleiding...).
- Voorzie een oplossingsgerichte hulplijn voor mensen die worstelen met agressie (zoals 'Stop it now' voor mensen met pedofiele gevoelens).
- Ondersteun hulpverleners met opleiding, intervisie en coaching rond agressie.
- Bied vooral duurzame oplossingen op lange termijn aan, bijvoorbeeld door preventief én herstelgericht rond agressie te werken in scholen. Zorg voor ondersteuning en financiering voor scholen die een preventief en herstelgericht aanbod rond agressie willen uitwerken.

Wees geweldloos in communicatie

- Ontwikkel concrete, oplossingsgerichte hulpmiddelen (digitale tools, laagdrempelige communicatiemiddelen, hulplijnen...) en stel deze beschikbaar voor wie zich onmachtig voelt.
- Neem de eigen communicatie over agressie-incidenten onder de loep en zoek een manier om oplossings- en herstelgericht te communiceren. Hanteer hierbij een taal die gericht is op mogelijkheden en oplossingen, die niet (ver)oordelend is maar verbindend, die feitelijkheden onderscheidt van interpretatie. Voorzie richtlijnen voor media en journalisten in diezelfde lijn: genuanceerd, rekening houdend met complexiteit, oplossingsgericht, normaliserend.

Doe onze kwaadheidstest: [Kwaadheid](#)