

Confronteren

Iedereen krijgt bij zijn geboorte zijn eigen plekje in de wereld. Een plek die van jou is, waar je recht op hebt en waar anderen rekening mee horen te houden. Dit plekje is in de eerste plaats fysiek: jouw lichaam heeft ruimte nodig om te kunnen bestaan. Niemand mag jouw ruimte afpakken, bijvoorbeeld door voor te dringen, door zo breed te gaan zitten dat er geen plek meer voor jou is, of door je ongewenst aan te raken.

Maar jouw plekje is ook mentaal. Je hebt recht op respect voor wie je bent en hoe je je voelt. Niemand mag, zelfs niet als grapje, voortdurend opmerkingen maken of dingen zeggen die jij niet leuk vindt. Jij bent net zo belangrijk als ieder ander, en het is jouw recht om zowel fysiek als mentaal je ruimte op te eisen. Jij hebt recht op jouw eigen mening en gevoelens, en anderen horen daar rekening mee te houden.

Als iemand je grenzen overschrijdt, is het belangrijk om dat aan te geven. Doe je dat niet, dan kan het gebeuren dat ze steeds minder aandacht voor jouw grenzen hebben. Uiteindelijk loop je zelfs het risico te gaan geloven dat het normaal is dat mensen geen rekening met je houden, of dat jij minder belangrijk bent. Maar dat is niet waar. Ieder mens is even waardevol, en we moeten allemaal rekening met elkaar houden.

Grensoverschrijdend gedrag kan op veel manieren schade aanrichten, zowel fysiek, mentaal als emotioneel. Dit kan overal voorkomen, ook online. Daarom is het belangrijk om je eigen grenzen goed te kennen en duidelijk aan te geven, waar je ook bent en wat je ook doet. Alleen zo kun je jezelf beschermen en zorgen dat anderen weten wat je wel en niet accepteert.

Voorbeelden van grensoverschrijdend gedrag:

Fysiek:

- Iemand raakt je aan zonder jouw toestemming.
- Iemand dringt jouw persoonlijke ruimte binnen, bijvoorbeeld door te dicht bij je te staan.
- Geweld of agressie, zoals duwen, slaan of vastgrijpen.

Mentaal:

- Iemand maakt steeds denigrerende opmerkingen over jouw ideeën of keuzes.
- Herhaaldelijk onderbreken of jouw mening negeren.
- Je onder druk zetten om iets te doen waar je je niet prettig bij voelt.

Emotioneel:

- Iemand kleineert je of maakt kwetsende grapjes over je gevoelens.
- Schuldgevoelens aanpraten om iets gedaan te krijgen.
- Je bewust buitensluiten of negeren.

Online:

- Cyberpesten, zoals beledigingen of dreigementen via sociale media.
- Het verspreiden van persoonlijke informatie of foto's zonder toestemming.
- Herhaaldelijk ongewenste berichten sturen (stalking).

Weet jij een voorbeeld van grensoverschrijdend gedrag?

Wat kun je doen als iemand over jouw grenzen gaat?

Als iemand over jouw grenzen gaat, mag je voor jezelf opkomen! Je hebt het recht om de ander aan te spreken op zijn of haar grensoverschrijdende gedrag. Dit noemen we confronteren.

Confronteren is een krachtige en assertieve methode die je kunt toepassen wanneer iemand steeds verder gaat met grensoverschrijdend gedrag. Vaak test de ander hoe ver hij of zij kan gaan door te kijken wat voor reactie er komt. Confronteren betekent dat je die persoon zo snel mogelijk aanspreekt op het ongepaste gedrag. Het kan lastig zijn, vooral in gevoelige of ongemakkelijke situaties, maar hoe eerder je de confrontatie aangaat, des te sneller het grensoverschrijdende gedrag stopt.

Zes gouden tips bij confronteren

Er zijn zes belangrijke tips die je kunt toepassen om het confronteren zo effectief mogelijk te maken. Door deze tips toe te passen, voel je je niet alleen zelfverzekerder, maar kom je ook sterker over op de ander.

Tip 1: Benoem het gedrag dat je niet aanstaat.

De ander verwacht niet dat je het vreemde of ongewenste gedrag benoemt en de persoon daarop aanspreekt, verantwoordelijk houdend voor zijn of haar gedragingen. Door dit toch te doen, versterk je je eigen positie in de situatie.

Tip 2: bekritiseer het gedrag.

Wees duidelijk over wat jou niet bevalt en keur het gedrag af. Zeg duidelijk dat dit onmiddellijk moet stoppen.

Tip 3: Houd oogcontact.

Je komt veel sterker over als je de ander recht in de ogen durft aan te kijken. Vermijd oogcontact niet, want dat kan als onzekerheid overkomen.

Tip 4: Maak je groot.

Laat je niet wegduwen en maak je niet klein. Sta stevig (als een boom) en blijf rechtop staan, zonder zenuwachtig te friemelen of te schuifelen.

Tip 5: Praat met een rustige en duidelijke stem.

Neem de tijd om te reageren. Orden eerst je gedachten en spreek weloverwogen.

Tip 6: Geef geen uitgebreide uitleg.

Je hoeft niet uit te leggen waarom je wilt dat iemand stopt. Gebruik korte, duidelijke zinnen zoals:

“Raak me niet aan,” “Blijf uit mijn buurt,” of “Dat gaat jou niets aan.” Oefen dit thuis voor de spiegel om het je eigen te maken!

Wacht niet te lang met het aangaan van de confrontatie. Vertrouw op je intuïtie en gun de ander niet het voordeel van de twijfel. Als de confrontatie geen effect heeft, ga dan over op een andere strategie, zoals hulp inschakelen of jezelf fysiek verdedigen.

Soms werkt confronteren niet

Hoewel confronteren vaak helpt om escalaties te voorkomen en de ander duidelijk te maken dat je grenzen serieus zijn, werkt het in sommige situaties niet. Confronteren heeft bijvoorbeeld weinig zin als iemand onder invloed van alcohol is of wanneer je omringd bent door een zwijgzame of juist uitgelaten groep.