

Praten over geweld tegen vrouwen en meisjes met tips van Legien Warsosemito en Stijn Schenk

UN Women Nederland spreekt Legien Warsosemito en Stijn Schenk. Zij is survivor en oprichter van #MeToo Etiquette, een organisatie die mensen helpt om over seksueel geweld te praten. Hij is haar partner. Legien en Stijn hebben een aantal instrumenten ontwikkeld om een gesprek over geweld tegen vrouwen aan te gaan en op die manier iemand die dit meemaakt te steunen.

Waarom is het zo belangrijk om het taboe op praten over geweld tegen vrouwen en meisjes te doorbreken?

Legien: "Het is belangrijk omdat seksueel geweld een enorme impact heeft. Het is iets dat doorwerkt in alle facetten van het leven. En niet vanzelf weggaat, ook al lijkt het soms alsof je er geen last van hebt".

Stijn vult aan: "Het praten over zulke heftige herinneringen en gevoelens is zwaar. Als de omgeving er dan ook nog eens niet voor open staat, dan zal het eerder worden weggestopt. Daarmee kan het dan door het lijf gaan spoken en tot allerlei lichamelijke, psychische en sociale uitdagingen gaan leiden".

Waarom is het zo lastig voor vrouwen en meisjes om erover te vertellen als zij geweld hebben meegemaakt?

Stijn: "Er is daar iets vreemds aan de hand. Seksueel geweld wordt door veel mensen in eerste plaats als iets seksueels gezien. En seks als iets 'ingewikkelds' tussen twee mensen. Wanneer iemand dus vertelt over seksueel geweld gaan mensen snel op zoek naar hoe de interactie was. Met vragen over of de communicatie wel duidelijk was of de signalen niet verwarrend. Als getroffene gaat het daardoor snel over jouw aandeel en niet over wat jou is aangedaan. Om dat te vermijden kiezen veel vrouwen er voor om er dan maar niet over te praten".

Legien: "Daarbij is seksueel geweld iets dat zo veel impact heeft en zo veel zaken raakt. Gevoelens van schuld en schaamte, opwinding, pijn en oordelen van de omgeving. Er komt na seksueel geweld zo veel los wat verwarrend is dat het ook moeilijk is de juiste woorden te vinden. En als je zaken lang wegstopt, heb je zelf op een gegeven moment ook niet door wat de impact precies is. Je ziet het verband niet met het seksueel geweld en symptomen als futloosheid, niet weten wat je wilt, burn out of zelfs lichamelijke of psychische klachten. Onderzoek laat zien dat vrouwen er gemiddeld 16 jaar over doen om ermee naar buiten te komen. Ik vind dat onacceptabel".

Hoe kun je, bijvoorbeeld op je werk of in je vriendenkring, een gesprek beginnen over seksuele intimidatie of geweld tegen vrouwen en meisjes?

Legien: "Door er over te beginnen. (*Legien glimlacht*) Ja, zo simpel is het. Het is spannend, maar dat betekent niet dat we er omheen moeten praten. Juist gesprekken die spannend en lastig zijn, zijn de moeite waard om te voeren. Het is daarbij belangrijk dat je echt open staat voor de beleving van de ander. Stijn vult aan: Ja het gaat bij seksueel geweld minder om wat er precies is gebeurd en meer om wat de impact is. Legien: Gesprekken voeren over wat jij (als gesprekspartner) ergens van vindt, zijn dus ook niet echt interessant. Het gaat er om dat je probeert te begrijpen wat de ander er bij voelt. En wat de ander dus nodig heeft om zich veiliger te voelen."

Stijn: "Ik voel dat je als man vooral ruimte kan maken voor vrouwen om hierover te delen. Het eigen oordeel, de eigen angsten en beelden daarin wat los te laten en echt nieuwsgierig te zijn naar de ander. En dat is soms confronterend, en dan kom je misschien ook gedrag tegen in jezelf dat niet helemaal fijn is (geweest). En dan is het de kunst om niet in de aanval te gaan om jezelf te verdedigen. Maar om te kijken hoe jij dat anders zou kunnen proberen te doen. En dat is kwetsbaar en best lastig".

Legien: "Ja die ruimte krijgen voor je verhaal en het onderzoeken van je eigen gevoel. Dat vind ik het belangrijkste. Of mensen hun gedrag veranderen dat zou natuurlijk mooi zijn. Maar voor mij gaat het gesprek er in eerste plaats om om de verteller te horen en te steunen. Zodat die daarna ook met zichzelf in gesprek durft om vanuit daar aan de slag te gaan met zichzelf".

Wat zijn de belangrijkste tips die jullie hebben om iemand in je omgeving te steunen die geweld heeft meegemaakt, of waarvan je vermoedt dat diegene in een geweldssituatie zit?

Legien: "Aan de verteller: Het is niet jouw schuld! Dat is echt heel belangrijk om steeds weer duidelijk te maken. HET IS NIET JOUW SCHULD. De impact is echt en je mag er echt mee aan de slag. Het gaat er om dat je de ander laat weten dat je er bent dat alles welkom is en dat het ongelofelijk goed is dat ze hierover delen".

Stijn: "En het is ook oke als ze niet delen. Of nog niet delen. Alles heeft een moment en pas als er genoeg rust in

het lijf zit kan zwaar trauma worden aangepakt. Als omgeving kan je er zijn als aanmoediging. Als bewonderaar van een proces en als een partner in het proces. Het meemaken van seksueel geweld en dat aangaan is zwaar, veel zwaarder dan ik mij had kunnen voorstellen. Maar hoe meer mensen ik spreek, hoe meer ik lees en hoe meer ik er van zag in mijn omgeving. Hoe meer ik de ongelofelijke kracht zie die daarvoor nodig is.”

Legien: “Wat lief schat. Ja ik ben het daar wel mee eens. Het was echt super eng en spannend om hier na lange tijd over te beginnen in onze relatie. Het is een bijzonder proces dat voor iedereen anders is. Maar die vraagt om een enorme openheid en eerlijkheid. Het is een operatie zonder narcose die soms jaren kan duren. En dat vraagt veel van de vrouwen die dit hebben meegemaakt. Maar het is ook iets dat niemand alleen kan doen en waar de omgeving voor nodig is. Ik had daarbij mijn man en heel veel bijzondere familie en vriendinnen die mij hielpen. En dat was erg belangrijk, het vinden van de juiste mensen waar je je veilig en welkom bij voelt. En dat wens ik iedereen. Het thema van Orange The World vind ik daarom ook zo ongelofelijk mooi en bijzonder. Want de kracht die geput kan worden uit een steunende omgeving is essentieel in ieders proces.”