

WAAR LIGT DE GRENSEN?

Relaxed grenzen afstemmen op jouw werk



EVITA LAMMES

*Voor alle mensen die hun verhaal met me hebben
durven delen. Of het nu voor dit boek was, als
vriend of als vertrouwenspersoon. Bedankt voor
je moed, openheid en eerlijkheid.*

© Heart Media
Ockhuizerweg 16b
3455 RW Haarzuilens
www.heartmedia.nl

Mogelijk gemaakt door hét crowdfunding platform voor boeken
www.boekfunding.nl

Copyright © 2024 Heart Media en Evita Lammes
Omslag en illustraties: Thom Smeets
Redactie: Ineke Hogema
Correctie: Janneke van Bommel
Binnenwerk: Ferdinand Rusch, Formaat.nl

ISBN: 978-90-8984-045-5
NUR-code: 807
NUR-omschrijving: Personeel en organisatie
Thema-code VFJN Omgaan met / advies over pesten, dwang en intimidatie

Eerste druk september 2024

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, of anderszins gekopieerd worden voor publiek of privé-gebruik – anders dan voor 'eerlijk gebruik' als korte citaten in artikelen en recensies – zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Aanbevelingen voor *Waar ligt de grens?*

Hoe doen we het wel?

‘In *Waar ligt de grens?* word je uitgenodigd tot een grensverkenning bij jezelf en bij collega’s. Het laat op een praktische manier zien dat het leren kennen van persoonlijke grenzen van grote waarde is en dat dit op je werk het bespreken waard is. Het boek geeft ook inzicht in de grenzen die de Arbowet of richtlijnen van organisaties stellen of welke hulpmiddelen je kunt gebruiken om vast te stellen of bepaald gedrag over de grens is of niet. Het is niet zo dat we ‘nooit meer een complimentje mogen maken’, maar ook niet zo dat we ‘alles moeten kunnen zeggen’. Hoe doen we het dan wel? Daarvoor moet je dit boek lezen!’

Mariëtte Hamer, regeringscommissaris seksueel grensoverschrijdend gedrag en seksueel geweld

Direct toe te passen

‘Dagelijks worden we geconfronteerd met de verschillende onzichtbare grenzen die er zijn. Dit kunnen bijvoorbeeld momenten zijn dat we onze eigen grenzen tegenkomen in de praktijk of wanneer we in de media zien dat er grenzen overschreven zijn. De huidige tijdgeest vraagt een bewustwording van onze mindset en ons gedrag. Het vraagt om reflectie van onszelf en van hoe we met elkaar omgaan. In dit boek ontdek je niet alleen hoe je een eigen grens kunt bepalen, maar ook hoe je dit bespreekbaar maakt en wat je kunt doen als omstander. Op een laagdrempelige en concrete wijze verbindt Evita de theorie met de praktijk. Ze deelt hierbij praktische handvatten die je direct kunt toepassen. Dit boek had ik graag willen lezen toen ik twintig jaar geleden startte met mijn loopbaan. Het zou mij enorm geholpen hebben in de situaties die ik ben tegengekomen in het (werk)leven.’

Madhu Mathoera, auteur *De inclusieve organisatie*

Ontdekken wat wel kan

Met veel interesse en aandacht heb ik ‘Waar ligt de grens?’ gelezen. Het is een uitnodiging en handreiking om met elkaar in gesprek te gaan en zo een veilige en prettige werkomgeving te creëren. Als business unitmanager heb ik soms de neiging om voorzichtig te zijn en daardoor terughoudend te handelen, omdat ik de grens niet goed ken. Maar door helder en expliciet te communiceren, kunnen we niet alleen duidelijke wederzijdse grenzen stellen, maar ook ontdekken wat wel kan en gewaardeerd wordt. Dit bevordert het plezier op het werk, waar we immers een groot deel van onze tijd doorbrengen. Ik geloof dat het tijd is om hier aandacht aan te besteden en samen te werken aan een betere en veilige werkomgeving. Laten we dit boek gebruiken als leidraad om het gesprek aan te gaan en zo bij te dragen aan een positieve verandering voor iedereen.

Sander Boekee, Business Unitmanager

Uitstekende basis

Op een bijzonder prettig leesbare manier weet Evita Lammes grensoverschrijdend gedrag te definiëren en vervolgens praktisch aan de orde te stellen. Alles draait om de belangrijke vraag: ‘Wat heb jij nodig?’ waarop het antwoord voor elk mens weer anders kan luiden. En hoe kun je wat je nodig hebt in jouw leven inpassen? De auteur geeft met praktische voorbeelden aan hoe je je eigen grenzen kunt vaststellen en bewaken en hoe je de grenzen van anderen kunt vaststellen, respecteren en helpen bewaken. Het boek stimuleert zelfreflectie en laat je zelfvertrouwen groeien. Het helpt daarmee ons wederzijds vertrouwen te vergroten en dat vormt weer een uitstekende basis om naar elkaars grenzen te luisteren en tot overeenstemming te komen. In die zin draagt dit boek heel goed bij aan versterking van de universele waarden liefde, zorg en wijsheid.

Robert Vos, diversiteits- en inclusietrainer en auteur van *Fiftyfifty: een stappenplan voor het bevorderen van de doorstroom van vrouwen naar de top*

Simpel en krachtig

Een brutaal en praktisch boek dat jou gaat helpen je grenzen af te stemmen. Dat is hoe Evita Lammes haar boek zelf omschrijft en dat is ook precies wat het is. Grenzen zijn namelijk niet zwart - wit en niet in elke situatie of op elk moment hetzelfde, zoals landengrenzen. Daarom vragen grenzen doorlopend afstemming en communicatie. Dat kun je leren en daar kun je beter in worden, als individu en als organisatie. Dit boek levert een belangrijke bijdrage aan de uitdaging die voor ons ligt, omdat het precies de goede balansen vindt. Het gaat over een gevoelig onderwerp, met een relaxte benadering en toonhoogte. Het is theoretisch en feitelijk onderbouwd en ook praktisch toepasbaar. De aanpak is sterk vanuit de inhoud en ook heel fijn geschreven. Helder gestructureerd en ook heel persoonlijk. Met het steeds vinden van de juiste balans, geeft Evita Lammes ons een boek met impact. En de magische vraag uit het boek? Die is even simpel als krachtig. Die tot ver buiten het domein van de sociale veiligheid inzetbaar. Wat heb je nodig? Als elke lezer alleen al die vraag onthoudt en leert inzetten, schieten we er met zijn allen behoorlijk wat mee op.

Raymond de Looze, co-auteur *De Rockstars Methode*. *Ontdek wat het oplevert als je mensen radicaal op #1 zet*

Inhoud

Voorwoord	13
-----------------	----

Deel 1

Waar is nu mijn grens?	19
1.1 Wat heb ik nodig?	20
1.2 Hoe herken ik mijn grenzen?	27
1.3 Hoe geef ik mijn grenzen aan?	39
Samenvatting deel 1	49
Casus: Defensie	50

Deel 2

Waar liggen de grenzen van mijn collega's?	53
2.1 Hoe vraag ik naar grenzen?	54
2.2 Hoe houden we elkaar aan de grenzen?	59
2.3 Wat kan ik doen als ik iets zie gebeuren?	64
2.4 Hoe ga ik om met feedback?	72
2.5 Vragen naar feedback	79
Samenvatting deel 2	87
Casus: Mindshare	88

Deel 3

Wanneer is het grensoverschrijdend gedrag?	91
3.1 Waar ligt de grens juridisch?	92
3.2 Grenzen herkennen in de praktijk: seksuele intimidatie	105
3.3 Grenzen herkennen: intimidatie en agressie in de praktijk	117
3.4 Grenzen herkennen: discriminatie	130
3.5 Grenzen herkennen: pesten	138
Samenvatting deel 3	145
Casus: Thuis	149

Deel 4

Hoe kan ik grensoverschrijdend gedrag voorkomen?..... 151

4.1 Seksuele intimidatie voorkomen: afstemmen	
van aanraking en contact.....	152
4.2 Discriminatie voorkomen: vooroordelen herkennen en loslaten ..	163
4.3 Agressie en intimidatie voorkomen: het GAS-pedaal loslaten.....	171
4.4 Pesten voorkomen: punch up, don't kick down.....	177
Samenvatting deel 4.....	183
Casus: TNO	185

Deel 5

Waar kan ik terecht?..... 187

5.1 Waar kan ik terecht als mij iets overkomen is?.....	188
5.2 Waar kan ik heen als het lang geleden is gebeurd?.....	190
5.3 Waar kan ik terecht als ik niet zeker weet of	
mijn grens is overschreden?	194
5.4 Waar kan ik terecht als ik grensoverschrijdend	
gedrag heb gezien?.....	196
5.5 Waar kan ik terecht als ik beschuldigd word?.....	198
5.6 Waar kan ik terecht als ik misschien (vroeger)	
over een grens ben gegaan?	201
Samenvatting deel 5.....	204
Tot slot	211
Index HOW-TO's	213
Bedankt	214
Literatuur	216
Noten	218

Voorwoord

Valt het jou ook op dat grensoverschrijdend gedrag overal in het nieuws is? Komt het dan echt zo vaak voor? Het antwoord is helaas, ja. Een op de vijf Nederlanders maakt tijdens het werk grensoverschrijdend gedrag mee. Dat kan gaan om **seksuele intimidatie, discriminatie, pesten of agressie**. Uit onderzoek van de vakbond CNV in 2020 blijkt dat maar liefst 26 procent van de medewerkers ooit **gepest** is. Dat gaat om 2,3 miljoen werkenden. 13 procent geeft aan dat dit door een leidinggevende was.¹ **Agressie** komt ook veel voor, zo'n 25 procent van werkend Nederland maakt agressie mee. Voor 200.000 mensen is dit zelfs bijna dagelijks het geval.² Bijna een op de tien medewerkers in het openbaar vervoer is ooit mishandeld.³

Ook **seksuele intimidatie** komt veel voor. Uit de prevalentie-monitor Huiselijk Geweld en Seksueel Grensoverschrijdend gedrag⁴ bleek dat in 2022 1,8 miljoen personen van zestien jaar en ouder in dat jaar seksueel geweld hebben meegemaakt. Dat is 13 procent van alle Nederlanders. Hier zitten grote verschillen in als je iets dieper inzoomt, 33 procent van de vrouwen in de leeftijd van 18 tot 24 jaar maakte niet-fysieke seksuele intimidatie mee. Volgens onderzoek van expertisecentrum seksualiteit Rutgers zijn de cijfers nog hoger. 53 procent van de vrouwen en 19 procent van de mannen tussen de 18 en 80 jaar hebben volgens dit onderzoek te maken gehad met niet-fysieke seksuele intimidatie. En op het werk? Uit de prevalentie-monitor blijkt dat 19 procent van de offline seksuele intimidatie afkomstig is van collega's en minder dan 5 procent van leidinggevenden.

Uit de veiligheidsmonitor van 2021 van het CBS blijkt dat 11 procent van alle Nederlanders dat jaar gediscrimineerd is.⁵ Ras, huidskleur en nationaliteit zijn het meest genoemd als factor waarop gediscrimineerd

is. Zo maakte 35 procent van de mensen met een Marokkaanse achtergrond en 30 procent van de mensen met een Surinaamse of Nederlands-Caribische achtergrond **discriminatie** mee.⁶ Ook discriminatie op basis van geloof kwam regelmatig voor. 30 procent van de moslims en 20 procent van Joden, hindoes en boeddhisten gaven aan gediscrimineerd te zijn. Verder werd een op de vijf mensen gediscrimineerd op seksuele voorkeur. Uit onderzoek van Radar, een bureau voor gelijke behandeling, bleek dat 30 procent van mensen met een beperking in 2018 minstens één keer gediscrimineerd werden⁷.

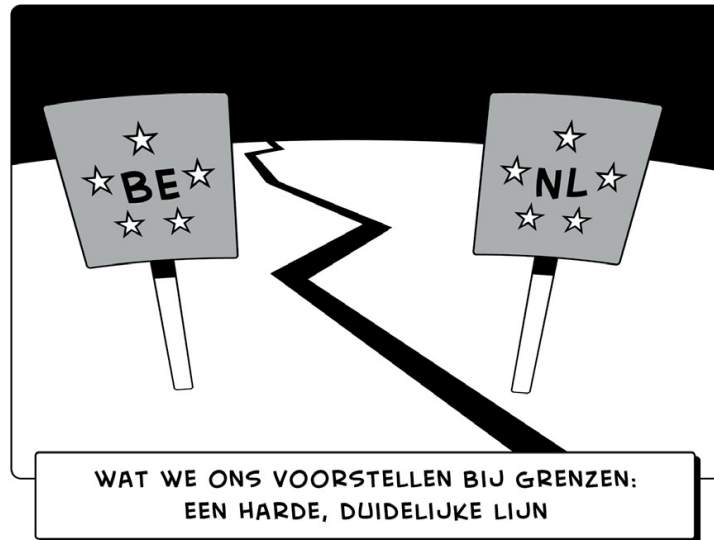
Het is duidelijk dat we een probleem hebben. Gelukkig wordt hier al heel veel aan gedaan. Er zijn nieuwe wetten in de maak, misstanden worden onderzocht, leidinggevenden gaan op cursus en de vertrouwenspersonen hebben volop werk. **Maar wat betekent dit praktisch voor jou op jouw werk? Mag je nog een hand op iemands schouder leggen? Mag je nog een grapje maken? Word je ontslagen als je een keer de controle verliest en flink boos bent?** In Amerika wordt mannen al afgeraden om alleen met een vrouw in de lift te stappen!

Ben je het met me eens dat dit niet echt helpt om lekker te werken? Nou, dan ga je blij zijn met dit boek. Het hoeft namelijk niet zo beladen, moeilijk en geheimzinnig. **Na het lezen van dit boek weet jij wat er precies valt onder de vage paraplueterm ‘grensoverschrijdend gedrag’, ken je jouw grenzen en weet je hoe je deze kunt aangeven. Daarnaast ben je in staat om op te komen voor je collega’s op jouw manier en rustig te blijven als iemand jou op je gedrag aanspreekt.** Zo kunnen we gewoon allemaal samen in de lift!

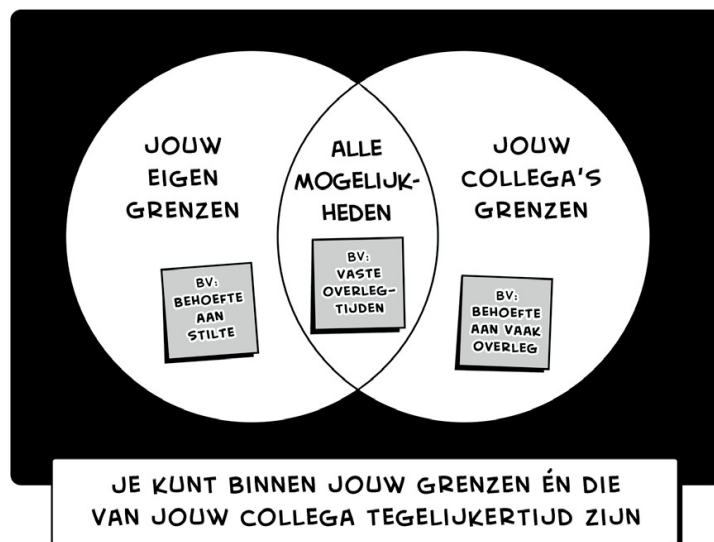
Grenzen

Toen ik mijn netwerk vroeg om mee te denken met een titel voor dit boek, kwamen er veel suggesties die een harde grens opriepen, zoals ‘Stop, hou op!’ en ‘Tot hier en niet verder’. Dat is een grens als noodrem of een harde lijn. Een beetje zoals op onze landkaarten, zwarte, heldere lijnen. Waar het ene land begint, stopt het andere.

Nederland of Duitsland. Ja of nee. Toestemming of geen toestemming. Deugneus of rotte appel. Niets aan de hand of ontslag op staande voet. Conclusie, er zijn maar twee opties en ze sluiten elkaar uit.



Grenzen werken alleen niet altijd zo. Net als in de bus heb je soms misschien inderdaad een noodrem nodig, maar 99 procent van de tijd druk je gewoon op het stopknopje en stap je uit bij jouw halte. Dat kan met grenzen ook. Door op tijd met elkaar te praten en aan te geven tot waar jij bereid bent mee te gaan, sta je niet opeens voor een verrassing. In tegenstelling tot bij landen kun je tegelijkertijd binnen de grenzen van iemand anders en binnen jouw grenzen zijn. De grenzen van jouw collega liggen misschien ergens anders dan die van jou, maar in de overlap zijn veel mogelijkheden om fijn samen te werken. Is dat geen opluchting?



Wat kun je verwachten van dit boek?

Je leert hoe je fijn kunt samenwerken door op zoek te gaan naar die ruimte vol mogelijkheden waar iedereen binnen de eigen grenzen blijft. Ik geef je zonder oordeel antwoord op al jouw vragen over grenzen op het werk. Omdat we grenzen niet zo gezellig vinden, blijven we vaak vaag, dekken we ons in met juridische termen of gaan we juist vanuit emotie vol in de veroordeling. Begrijpelijk, maar het helpt jou niet om te begrijpen waar de grens ligt als je de mond al wordt gesnoerd als je er een vraag over wilt stellen. Daarom doe ik je drie beloftes:

1. Ik schrijf voor jou als mens en medewerker. Jargon gebruik ik niet of leg ik uit.
2. Ik vertel je niet wat je wel of niet mag doen. Je stemt namelijk elke dag al grenzen af en dat kan op veel verschillende manieren. Ik heb wel feiten, tips en advies voor je.
3. Ik maak het praktisch, herkenbaar en echt. Ik heb 21 mensen geïnterviewd en geef voorbeelden die ik tegenkom tijdens mijn workshops. Alle voorbeelden zijn van echte mensen. De namen en bedrijfsnamen zijn bij alle voorbeelden van grensoverschrijdend gedrag wel veranderd vanwege de privacy.

Wie ik ben en waarom ik dit boek schreef

Als oprichter van Studio Samen, een bureau in inclusieve communicatie, extern vertrouwenspersoon en spreker over sociale veiligheid praat ik elke dag met mensen over grenzen. Het is mijn missie om grensoverschrijdend gedrag te voorkomen, omdat ik geloof dat we elkaar ontzettend veel pijn kunnen besparen. In ons leven worden we allemaal in ieder geval wel een keer slachtoffer en dader van grensoverschrijdend gedrag. Ik ook. Zo maakte ik op negentienjarige leeftijd iets mee dat we nu seksueel geweld zouden noemen en kreeg ik als projectmanager als feedback te horen: 'Ik ben bang voor je.' Toen ik op een Burning Man-event in Spanje leerde om simpelweg aan elkaar te vragen wat je wilt, dacht ik: dit is zo bizar simpel. Dit moet iedereen weten en leren toepassen.

Inmiddels geef ik met mijn bedrijf Studio Samen organisaties trainingen en advies over sociale veiligheid en inclusieve communicatie. Met een variërend team aan fantastische freelancers heb ik mooie organisaties mogen helpen. Van klein tot groot, van commercieel tot non-profit. Van managementteams tot installateurs. Van Politie Nederland tot de Landelijke Vereniging van Vertrouwenspersonen. Het valt me op dat uit al deze verschillende organisaties vaak dezelfde vragen komen.

In de laatste zes jaar heeft zich het idee van dit boek langzaam gevormd. Van een serie video's op YouTube tot e-learnings, podcasts, webinars en talks. Bijna had ik een boek mogen publiceren voor Hr-medewerkers vol jargon en regels. Wat ben ik blij dat dit niet gelukt is, want wat ik nu heb geschreven komt recht uit mijn hart. Volgens mij is dit precies wat we nodig hebben, een brutaal, praktisch boek dat jou helpt om grenzen af te stemmen.


Hoe je dit boek kunt lezen

Dit boek is vooral bedoeld om zo makkelijk mogelijk toepasbaar te zijn. Daarom is het ingedeeld met de bouwstenen die jij nodig hebt om succesvol binnen jouw grenzen en die van jouw collega's te blijven. Er zijn vijf delen:

1. Hoe herken ik mijn eigen grenzen en hoe geef ik deze aan?
2. Hoe herken ik grenzen van collega's en hoe vraag ik hiernaar?
3. Wanneer is iets grensoverschrijdend gedrag?
4. Wat kan ik doen om grensoverschrijding te voorkomen?
5. Bij wie kan ik terecht als er toch een grens is overschreden?

Je zult zien dat elk deel is opgesplitst in een aantal hoofdstukken met voorbeelden uit de praktijk en met opdrachten. Ik geef je regelmatig How-To's en we gaan AAN DE SLAG! Zo leer je de belangrijkste theorie kennen en het direct praktisch toe te passen. Elk deel sluit ik af met een casus van een organisatie, zodat je even de kunst kunt afkijken. De namen van deze organisaties en mensen zijn uiteraard wel echt.



Het laatste wat je moet weten voordat je in het boek duikt, is de betekenis van dit symbool:  Dat is een waarschuwing dat er een heftig voorbeeld aankomt. Zo kun je kiezen of je dit liever overslaat. Ik zet erbij over welk onderwerp het gaat.

Als je dit boek in handen hebt, omdat je met een specifieke situatie in je maag zit, raad ik je aan direct naar deel 5 te bladeren. Daar stuur ik je door naar de juiste hulp die je nodig hebt. Wil je vooral praktische tips over hoe je grenzen kunt afstemmen? Start dan met deel 1 en 2. Ben je benieuwd naar wat grensoverschrijdend gedrag is en hoe jij kunt bijdragen om dit te voorkomen, dan lees je deel 3 en 4. Ben je net zo'n nerd als ik, dan lees je het van kaft tot kaft.