Grensoverschrijdend gedrag

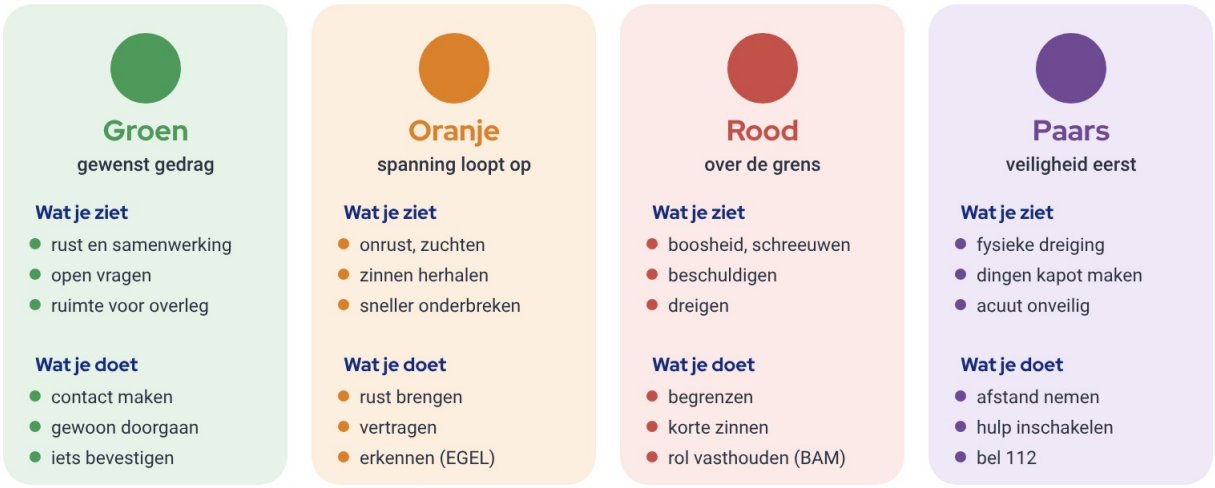
Wat het is, hoe je het herkent en waar je hulp vindt

Het doel van deze folder

Deze folder is voor iedereen die wil weten wat grensoverschrijdend gedrag is. Je leest hoe het vaak klein begint, hoe je het herkent en wat je kunt doen als iemand over jouw grens gaat. Ook lees je welke signalen van huiselijk geweld een zorgverlener kan zien, en waar je hulp vindt.

De vier kleuren van gedrag

Een herkenkader: in welke fase zit het gesprek, en wat vraagt dat van jou?



Een gesprek kan in een paar minuten van kleur wisselen, en weer terug. Kijk naar het patroon.

Wat het is

Grensoverschrijdend gedrag is gedrag dat over een persoonlijke of professionele grens gaat. Het kan gebeuren in een gesprek, in een behandelkamer, thuis of online. Het kan om woorden gaan, om gedrag of om aanraken.

- **Met woorden:** schelden, schreeuwen, beledigen, dreigen of vernederen.
- **Intimiderend:** dreigende lichaamstaal of te dichtbij komen.
- **Druk zetten:** chantage, steeds blijven aandringen of je een schuldgevoel aanpraten.
- **Seksueel:** getinte opmerkingen, ongewenste aanrakingen of voorstellen.
- **Discriminatie:** kwetsende opmerkingen over afkomst, geloof, gender of geaardheid.
- **Fysiek:** duwen, slaan, vastpakken of gooien.
- **Online:** dreigende berichten, publieke aanvallen of steeds weer contact zoeken.

Het begint vaak klein

Agressie is meestal het eindpunt van iets wat al eerder begon. Een vraag wordt een eis. Iemand blijft aandringen, laat weinig ruimte voor overleg of trekt steeds in twijfel wat je zegt. Het gesprek blijft rustig, en toch verschuift er iets. Achteraf voel je je moe of onzeker, zonder dat je kunt zeggen waarom.

Eén opmerking zegt weinig. Het gaat om de herhaling en de richting waarin het gedrag beweegt.

De vier kleuren van gedrag

Zorgverleners gebruiken vier kleuren om te zien in welke fase een gesprek zit. **Groen** is een gewoon, respectvol gesprek. Bij **oranje** loopt de spanning op en helpt het om rust te brengen. Bij **rood** gaat iemand over een grens en is een duidelijke grens nodig. Bij **paars** is er gevaar en gaat veiligheid voor

alles. Je kunt de kleuren ook gebruiken om je eigen gevoel te lezen.

Bij je zorgverlener

Een pedicure, kapper, schoonheidsspecialist, huidtherapeut of arts werkt dicht bij je. Een goede zorgverlener werkt met respect en vraagt toestemming. Veel praktijken hebben huisregels over omgangsvormen. Een zorgverlener mag een behandeling onderbreken of stoppen als het onveilig wordt.

Gaat een zorgverlener over jouw grens, bijvoorbeeld met ongewenste aanrakingen of opmerkingen, dan mag je de behandeling stoppen en weggaan. Een zorgverlener die medische behandelingen doet, valt onder de Wet kwaliteit, klachten en geschillen zorg (Wkkgz) en heeft een klachtenregeling met een klachtenfunctionaris. Na seksueel geweld kun je dag en nacht terecht bij het Centrum Seksueel Geweld.

Signalen van huiselijk geweld

Zorgverleners in de huid-, haar- en voetzorg zien je vaak van dichtbij en soms al jaren. Daardoor merken ze soms als eerste dat er iets niet klopt, bijvoorbeeld letsel dat niet past bij de uitleg of iemand die stiller is dan anders. Een zorgverlener kan dan voorzichtig vragen hoe het thuis gaat. Je bepaalt zelf wat je vertelt. Meer hierover lees je in de folder Huiselijk geweld: signalen en hulp.

Wat je zelf kunt doen

1. Neem je gevoel serieus. Twijfel of een onrustig gevoel is vaak een eerste signaal.
2. Zeg wat je merkt, als dat veilig voelt. Bijvoorbeeld: "Ik merk dat dit gesprek voor mij te ver gaat."
3. Geef een duidelijke grens en ga zo nodig weg. Bij gevaar bel je 112.
4. Schrijf op wat er gebeurde, met datum en tijd. Bewaar berichten en maak schermafbeeldingen.
5. Praat erover met iemand die je vertrouwt, of bel een hulplijn.

Hulp nodig?

- **Acuut gevaar:** bel 112.
- **Veilig Thuis:** 0800-2000. Gratis, dag en nacht, ook anoniem. Chatten kan via veiligthuis.nl. Voor advies of een melding bij huiselijk geweld of kindermishandeling.
- **Centrum Seksueel Geweld:** 0800-0188. Gratis, anoniem, dag en nacht. Na seksueel geweld is hulp in de eerste zeven dagen het belangrijkst.
- **Kindertelefoon:** 0800-0432. Voor kinderen en jongeren, elke dag van 11.00 tot 21.00 uur, gratis en anoniem.
- **Politie zonder spoed:** 0900-8844, bijvoorbeeld voor aangifte.
- **Slachtofferhulp Nederland:** 0900-0101, voor steun na geweld of bedreiging.

Je mag ook bellen als je twijfelt of alleen advies wilt. Woon je in België? Bel dan 1712.

Er is alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie in deze folder juist is. Deze folder geeft algemene informatie en vervangt geen persoonlijk advies. Bel bij acuut gevaar altijd 112.

Samengesteld door Dr. Annemie Galimont-Collen, dermatoloog, naar haar e-books Grensoverschrijdend gedrag en Grensoverschrijdend gedrag ontcijferd (Huidopleiding, 2026) en de Meldcode huiselijk geweld en kindermishandeling (Rijksoverheid). Hulplijnen gecontroleerd op de officiële websites, november 2026. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.