



Regeringscommissaris seksueel
grensoverschrijdend gedrag en
seksueel geweld



De Luisterstoel

Kleine gesprekken, groot verschil

Een toolkit
vol manieren om
er te zijn als
iemand iets groots
meemaakt

Informatieblad



Regeringscommissaris seksueel
grensoverschrijdend gedrag en
seksueel geweld



De Luisterstoel

Kleine gesprekken, groot verschil

Soms vang je als kapper signalen op van onveilige relaties. Een klant vertelt iets wat je raakt, of je merkt iets op wat niet goed voelt. De Luisterstoel helpt je om daar iets mee te doen. Iets kleins kan al een groot verschil maken.

In deze toolkit vind je:

- **Wat nu?-poster** om snel te zien wat je kunt doen in verschillende situaties. Hang de poster bijvoorbeeld aan de binnenkant van een kastje.
- **Signaalkaarten** om te herkennen en begrijpen wat je ziet of voelt.
- **Gesprekskaarten** met zinnen die je helpen om iets te zeggen.
- **Visitekaartjes** om iemand door te verwijzen naar officiële hulp. Leg ze neer in je zaak of geef ze mee aan klanten.

Je hoeft niet alles te gebruiken. Kijk wat bij jou past en wat natuurlijk voelt in jouw werk.

Over De Luisterstoel

De Luisterstoel ondersteunt kappers wanneer zij signalen opvangen van onveilige relaties. De Luisterstoel is ontwikkeld in opdracht van Mariëtte Hamer, Regeringscommissaris seksueel grensoverschrijdend gedrag en seksueel geweld, in samenwerking met mensen die seksueel geweld in relaties hebben meegemaakt, betrokken omstanders, professionals in hulpverlening en beleid, en kappers.



Mariëtte Hamer
Regeringscommissaris seksueel
grensoverschrijdend gedrag en seksueel geweld

Wil je meer weten over het werk van de Regeringscommissaris?

Ga naar www.rcgog.nl

Wat nu? – poster



Regeringscommissaris seksueel grensoverschrijdend gedrag en seksueel geweld



De Luisterstoel

Kleine gesprekken, groot verschil

Hang deze poster bijvoorbeeld aan de binnenkant van een kastje, zodat je er snel en ongemerkt naar kunt kijken.

Soms vertelt iemand iets wat je raakt, of je merkt iets op wat niet goed voelt. Op deze poster zie je snel wat je kunt doen in verschillende situaties.

- 1. Iemand geeft signalen van een onveilige relatie.**

Wat nu?

Je mag je observatie delen.
Zeg: 'Ik zie/merk/voel dat...'
Zo geef je de ander ruimte zonder dat je oordeelt.
- 2. Iemand deelt iets wat kan wijzen op een onveilige relatie.**

Wat nu?

Luister met aandacht.
Vraag de ander: 'Wil je iets kwijt, je hart luchten?'
Wil je dat ik meedenk of mijn gedachten deel?'
Bied hulp aan als je dat kunt en wilt.
- 3. Het wordt jou even te veel of te groot.**

Wat nu?

Let op jezelf. Geef het aan als het voor jou te veel is.
Zeg het als je iets zorgwekkend of niet normaal vindt. Dat mag!
Geef een visitekaartje uit dit pakket mee.



Herken je meerdere signalen en maak je je zorgen?
Je hoeft het niet zelf op te lossen.

Signaalkaarten

Signaalkaarten

Wat je kunt merken zonder het meteen te hoeven weten.

Signalen herkennen

De signaalkaarten helpen je om signalen te herkennen die kunnen wijzen op een onveilige relatie. Als kapper zie je klanten regelmatig en van dichtbij, maar het is niet altijd duidelijk wat er speelt. Deze kaarten helpen je bij wat je ziet of voelt.

De signalen vallen in drie categorieën:



Samen erover praten

Kappers merken vaak dat er iets niet klopt, maar twijfelen of ze er iets over mogen zeggen.

Deze kaarten helpen je om signalen van een onveilige relatie te herkennen en te bespreken. Als je signalen herkent, kun je er samen over praten. Soms is een kleine vraag al genoeg om ruimte te maken voor een gesprek. Dit betekent niet dat je daarna ook iets moet doen.

Je hoeft niets op te lossen of te melden.



Herken je meerdere signalen en maak je je zorgen?
Je hoeft het niet zelf op te lossen.

Soorten signalen



Herken je meerdere signalen en maak je je zorgen?
Je hoeft het niet zelf op te lossen.

Signaalkaarten



Lichamelijke signalen

Lichamelijke signalen gaan over hoe iemand zich lichamelijk gedraagt of verzorgt.

Soms zie je een verandering in het uiterlijk of merk je nieuw gedrag op.

Voorbeelden van lichamelijke signalen:

- Een klant heeft verwondingen of blauwe plekken en kan niet goed uitleggen hoe deze zijn ontstaan.
- Een klant besteedt veel of juist weinig aandacht aan lichamelijke verzorging. Iemand is slecht gewassen, onverzorgd of juist overdreven schoon.
- Een klant kijkt niet in de spiegel of ontwijkt oogcontact.
- Een klant lijkt moeite te hebben met aanraking of lichamelijke nabijheid.



Herken je meerdere signalen en maak je je zorgen? Je hoeft het niet zelf op te lossen.



Gedragssignalen

Gedragssignalen kun je opmerken in gedrag, houding of ritme.

Voorbeelden van gedragssignalen:

- Een klant is regelmatig ziek zonder duidelijke medische oorzaak.
- Een klant bezoekt vaak een arts of therapeut en kan niet goed uitleggen waarom.
- Een klant ervaart grote stress of vertoont schrikreacties.
- Een klant vertoont plotseling ander gedrag, is bijvoorbeeld stiller dan anders, meer op zichzelf of zenuwachtig.
- Een klant ontwijkt gesprekken over thuis of over een partner.
- Een klant stopt gesprekken door 'alles is goed' te zeggen.
- Een klant ontwijkt plotselinge aanrakingen.
- Een klant wil het uiterlijk erg veranderen.



Herken je meerdere signalen en maak je je zorgen? Je hoeft het niet zelf op te lossen.



Emotionele signalen

Emotionele signalen gaan over iemands stemming of emotionele reacties.

Voorbeelden van emotionele signalen:

- Een klant ervaart plotselinge paniek, huilbuien of angst zonder duidelijke reden.
- Een klant verliest ineens of tijdelijk diens aandacht.
- Een klant voelt zich vies of waardeloos of heeft moeite zichzelf in de spiegel te zien.
- Een klant komt te laat, vergeet afspraken of blijft juist lang hangen.
- Een klant lijkt altijd gespannen of is bang om iets verkeerd te doen.



Herken je meerdere signalen en maak je je zorgen? Je hoeft het niet zelf op te lossen.

Wat kun jij doen?

Stel een vraag of zeg iets kleins, zonder te oordelen.

Voorbeelden van vragen die je kunt stellen:

'Ik merk dat je gespannen bent de laatste tijd. Gaat het wel?'

'Ik heb het gevoel dat je ergens mee zit. Klopt dat?'



De Luisterstoel

Zien of voelen is niet hetzelfde als weten. Maar het is wel het begin van luisteren.



Herken je meerdere signalen en maak je je zorgen? Je hoeft het niet zelf op te lossen.

Gesprekskaarten



Gesprekskaarten

Soms merk je dat er iets aan de hand is, maar weet je niet wat je moet zeggen.

De gesprekskaarten helpen je om iets te zeggen, zonder te oordelen. Ze geven tips voor als je voelt dat iemand onveilig is, maar je niet weet wat je kunt zeggen.

De kaarten zijn verdeeld in 3 groepen:

Openingskaarten

Voor als je iets opmerkt of iemand iets met je deelt.
Hoe open je het gesprek hierover?

Pausekaarten

Voor als iemand nog niet wil praten, of wanneer jij niet weet wat je kunt zeggen. Hoe kun je het gesprek pauzeren om er later op terug te komen?

Schakelkaarten

Voor als iemand onveilig is of jij je echt zorgen maakt.
Wat kun je dan doen?



Herken je meerdere signalen en maak je je zorgen?
Je hoeft het niet zelf op te lossen.

Gesprekskaarten

Openingskaarten

Voor als je iets opmerkt of iemand iets deelt

'Je hebt iets verteld, mag ik er meer over vragen?'



Openingskaarten

Voor als je iets opmerkt of iemand iets deelt

'Ik maak me een beetje zorgen om je, wil je er iets over zeggen?'



Openingskaarten

Voor als je iets opmerkt of iemand iets deelt

'Hoe voel jij je in je relatie?'



Openingskaarten

Voor als je iets opmerkt of iemand iets deelt

'Wat je ook zegt, ik geloof je.'



Pauzekaarten

Voor als iemand nog niet wil praten, of jij niet zeker weet wat te doen

'Dat is oké, je hoeft nu niets te vertellen.'



Pauzekaarten

Voor als iemand nog niet wil praten, of jij niet zeker weet wat te doen

'Als je er later over wilt praten, dan ben ik er voor je.'



Schakelkaarten

Voor als iemand onveilig is of jij je echt zorgen maakt

'Ik maak me zorgen om je veiligheid. Zullen we samen iemand bellen?'



Schakelkaarten

Voor als iemand onveilig is of jij je echt zorgen maakt

'Je hoeft dit niet alleen te doen.'



Visitekaartjes

