



Gymtimiderend

Staren, begluurd worden, flirterige opmerkingen, complimentjes of ongevraagd advies krijgen – de gym is niet altijd de veilige plek die het hoort te zijn. Wij zochten uit hoe je het beste om kunt gaan met intimidatie in de sportschool.

De sportschool kan best een intimiderende plek zijn. Het wemelt er van de fitte lichamen, poeders met gekke namen en onbegrijpelijke apparaten, wat de drempel om deze nieuwe “maatschappij” binnen te treden enorm hoog kan maken. En stel, je hebt de drempel van de sportschool gepasseerd, maar je krijgt vervolgens te maken met gestaar, opmerkingen of ongevraagd advies; dan is de neiging om gillend naar huis te gaan nóg groter.

Bovenstaande gebeurt vaker dan je denkt. Op TikTok zijn video's met de hashtag #gymcreeps al meer dan 133 miljoen keer bekeken. De video's met hashtag #weirdguysatthegym zijn al 18,8 miljoen keer afgespeeld. Ook op ons Instagramaccount (@womenshealthnl) gaf ruim 13 procent van de volgers aan ooit te maken te hebben gehad met ongewenst gedrag in de gym. Een bizar hoog aantal, dat moet anders.

Bijzondere rol voor de gym

Waar komt het door? Worden mannen getriggerd door de bewegingen die we maken? Door onze sport-outfits? Ligt het aan het feit dat we ons begeven in een ruimte met voornamelijk mannen? Sportsocioloog Agnes Elling, werkzaam voor het Mulier Instituut, is heel duidelijk: niemand vraagt erom om

voor dat veel vrouwen er op voorhand al rekening mee houden. ‘Veel vrouwen leren al vroeg om dit soort potentiële onprettige situaties uit de weg te gaan en vinden dat ook prima. Zo vermijden ze bepaalde ruimtes, kleden ze zich anders of sporten ze op andere tijden,’ zegt ze. ‘Je ertegen uitspreken is veel ingewikkelder, maar daardoor horen mannen het niet terug. Dat zorgt ervoor dat het door sommige mannen afgedaan wordt als onschuldig of onzin.’

Samen in het krachthonk

Onzin is het zéker niet, vindt ook de brancheorganisatie voor sportscholen (NL Actief). Zij zijn al langere tijd in gesprek met onder meer sportkoepel NOC*NSF, het ministerie van VWS en het Platform Ondernemende Sportaanbieders over het oprichten van een centraal meldpunt voor ongewenst gedrag. ‘Met dit meldpunt willen we seksuele intimidatie en machtsmisbruik aanpakken, voorkomen of er in ieder geval tijdig op kunnen inspelen,’ vertelt Ronald Wouters, Algemeen Directeur van NL Actief.

Bovendien lijkt het probleem groter te worden, omdat steeds meer vrouwen het “mannendomein” binnen de gym betreden en aan krachttraining doen. ‘Voorheen sportten mannen en vrouwen meer gescheiden. Vrouwen gingen meer naar groepslessen en in het krachthonk waren vooral veel mannen te vinden,’ zegt Elling. In de moderne sportschool lopen die werelden veel meer door elkaar heen. ‘Dit vergroot

Steeds meer vrouwen betreden het ‘mannendomein’ om aan krachttraining te doen

geïntimideerd te worden. ‘Seksuele intimidatie gebeurt overal in de samenleving, maar de sportschool speelt hierin wel een bijzondere rol. In fitnesscentra ligt de focus namelijk niet alleen op gezondheid, maar ook op het uiterlijk,’ zegt Elling. De soms weinig verhullende kleding die wordt gedragen in de gym speelt volgens haar wellicht een rol, maar is niet doorslaggevend. ‘Op straat worden vrouwen ook nagefloten, terwijl daar andere kleding wordt gedragen,’ zegt ze daarover. ‘En dat je in een ruimte vol mannen werkt aan een beter fysiek, betekent niet dat je daarmee groen licht geeft om op een grensoverschrijdende manier benaderd te worden.’

Het feit dat seksuele intimidatie zo diep is geworteld in onze samenleving, zorgt er volgens de socioloog

voor sommige mannen ook de neiging om intimiderende opmerkingen te maken.’

Laten we eerlijk zijn: veel heterovrouwen kijken toch ook op deze manier naar mannen? Dat klopt volgens Elling, maar het heeft wel een andere lading. ‘De seksualisering van het vrouwenlijf is een groter probleem dan de seksualisering van het mannenlijf. In onze samenleving is het nog steeds zo dat je als meisje al leert dat je uiterlijk meespeelt in allerlei facetten van het leven, bij mannen is dit minder,’ zegt ze. Ze benadrukt wel dat beide partijen blikken werpen, maar dat het kijken van een vrouw door ➤

Dit kun je doen als omstander doen

Afleiden

Leid de dader af door een smoesje te creëren. Doe bijvoorbeeld alsof je degene kent of laat iets vallen waardoor je tussen beiden komt.

Schakel hulp in

Je hoeft het niet alleen te doen. Haal een werknemer erbij van de sportschool of vraag een andere bijstander om hulp.

Naderhand bij iemand checken

Zie je iets gebeuren, maar sta je helemaal aan de andere kant van de sportschool? Of weet je op het moment zelf niet wat je moet doen? Ga naar de persoon die werd geïntimideerd toe en vraag of hij/zij/die oké is.

Documenteer

Noteer uiterlijke kenmerken of maak een foto of video voor bewijsmateriaal.

Confronteren

Spreek de dader direct aan. Wees kort en bondig en probeer daarna te focussen op de persoon die wordt lastiggevallen.



de meeste mannen vaak toch net anders wordt ervaren dan andersom. 'Dat heeft deels te maken met de verschillen in machtspositie en de mate van dreiging,' zegt Elling. Daarbij is het belangrijk om te vermelden dat volgens het Centrum Seksueel Geweld 90 procent van de slachtoffers van seksueel geweld vrouw is en de daders vrijwel altijd mannelijk. 'De relatief onschuldige vorm van een grapje maken of kijken, is tot op zekere hoogte normaal, maar het zou ook een opstap kunnen zijn naar een volgende, meer dreigende actie.' Volgens Valéria Kécskei, medeoprichter van Femme Gym, een sportschool speciaal voor vrouwen, laat weten dat dit een van de redenen is waarom haar leden hebben gekozen voor een women only gym. 'Sommige vrouwen vinden het niet fijn om tussen de testosteronkasten te trainen,' vertelt

Kécskei. Volgens haar is een aantal van haar leden in het verleden geïntimideerd of lastiggevallen in een gemengde sportschool.

Niet alleen

Maar wat kun je nou zelf doen op het moment dat jij of een medesporter wordt geïntimideerd? In gesprek gaan, denkt Elling. 'Al begrijp ik dat dit heel ingewikkeld is. Veel jongens en mannen zijn zich niet bewust – echt niet bewust – van dat iets überhaupt grensoverschrijdend is. Daarom is het belangrijk om ze daarop te wijzen,' zegt ze. Ze stelt voor dat vrouwen de dialogoos aangaan en daarin heel duidelijk maken waarom ze zich niet op hun gemak voelen in een bepaalde situatie. Ze benadrukt dat vrouwen het probleem niet hoeven op te lossen, maar door erover te zwijgen zal het probleem in stilte blijven bestaan.

Ook Myrthe van Gestel, programmamedewerker bij Fairspace dat zich inzet voor een veilige en inclusieve openbare ruimte, heeft een aantal tips. Van Gestel: 'Er bestaat geen perfecte reactie als je je geïntimideerd voelt. Stop zeggen of weglopen kan in het moment zelf erg moeilijk zijn, zeker wanneer je een zogenoemde bevroeringsreactie hebt.' Van Gestel wil wel meegeven dat als je wil reageren, je naar je instinct moet luisteren. Dus of je het nou liever wil negeren, er iets van wil zeggen of een melding wil maken: doe waar jij je goed bij voelt. Het belangrijkste is om te onthouden dat je dit gedrag niet hoeft te normaliseren. 'Het is je goed recht om het vervelend te vinden dat iemand aan het staren is wanneer je in het squatrack staat.'

Mocht je met een vervelend gevoel huiswaarts keren na je sportschoolbezoek, kijk dan of je een moment kunt vinden om er even bij stil te staan. Onderzoek het gevoel en vraag jezelf of je de behoefte hebt om erover te praten of er een melding van te maken. Eén ding is zeker: je hoeft het niet alleen te doen.

Wil jij een melding maken? Volgens NL Actief hanteert elke fitnessclub die bij hen is aangesloten een klachtenprocedure. Als een sporter ongepast gedrag wil melden, dan kan dat via de klachtenprocedure,' aldus Wouters. Hetzelfde geldt voor omstanders: als je ongepast gedrag constateert, dan is ons advies om dat bespreekbaar te maken bij een fitnessprofessional of clubeigenaar.'



TEKST ANNA SMITSMAN FOTOGRAFIE GETTY IMAGES

Bo (22)

'Sinds mijn 16e ben ik al fanatiek bezig met fitness en telkens als ik aan het trainen was, kwam er een man van rond de vijftig een praatje met mij maken. Hij was erg geïnteresseerd in wat ik deed en waarvoor ik trainde. Zo kreeg ik opmerkingen als: 'Zo wat heb jij mooie benen', 'zit je op schaatzen, want je lichaam ziet er zo goed uit' of 'wat ben jij goed bezig'. Ik zag dit in het begin als complimenten, maar hoe ouder ik werd, hoe oncomfortabeler ik mij hierbij ging voelen. Ik zag dat hij mij achtervolgde in de sportschool, dat hij naar mij keek en zelfs staaarde, minutenlang. Als hij bijvoorbeeld zijn armen aan het trainen was en ik ging squatten, was hij binnen no time achter mij bezig. Het viel me op een gegeven moment op dat hij ook andere meisjes in de sportschool op deze manier benaderde. Als ik hem nu tegenkom, knoop ik meteen mijn trainingsjack om mijn middel en kijk ik hem niet aan. Tot op heden zoekt hij nog steeds contact.'

Sanna (28)

'Ik doe altijd krachttraining en doe lekker mijn eigen ding. Op een avond kwam er jongen van mijn leeftijd naast me staan en begon tegen mij te praten. In de spiegels zag ik al dat hij de hele tijd naar mij keek. Hij vroeg uiteindelijk of ik een vriend had. Ik zei 'ja', maar hij was van mening dat ik hem maar moest dumpen. Ik hield heel duidelijk afstand en reageerde vrij kortaf op zijn ongepaste opmerkingen. Na een aantal keren kortaf te zijn geweest, liep hij gelukkig weer weg, maar bleef gluren. Een paar dagen later zag ik hem hetzelfde doen bij een andere meisje. Nadat zij richting een ander apparaat liep, ben ik naar haar toegelopen en heb ik gevraagd of hij haar lastigviel. Dat was het geval. Ik zei dat hij dit ook bij mij heeft gedaan. Als het nog een keer gebeurt, willen we samen naar het sportschoolpersoneel stappen.'

Nina (23)

'Twee jaar geleden werkte ik in een sportschool waar ik veel mensen kende. Er was een man van rond de dertig jaar, die af en toe wat seksueel getinte opmerkingen maakte, maar dat vond ik altijd wel grappig. Maar op een avond liep hij langs en gaf mij met zijn waterfles een tik op mijn billen. Op dat moment vond ik het niet prettig, maar lachte dit weg. Dezelfde avond gebeurde het weer. Op dat punt heb ik hem hierop aangesproken. De man begreep dit en bood zijn excuses aan. Hij zei dat hij dit grappig bedoelde.' ◀