



MAG IK NEE ZEGGEN ALS IEMAND OVER MIJN GRENZEN GAAT?

Door Pimento | 11-24 jaar

Ja, je mag 'nee' zeggen als iemand over jouw grenzen gaat. Grensoverschrijdend gedrag is voor iedereen anders: **jij bepaalt** waar jouw grenzen liggen.

Het is **normaal** om met anderen te **experimenteren**, elkaar te **plagen** of uit te dagen. Geen probleem, **zolang iedereen zich er goed bij voelt**. Of als het een **ruzie** is, oké zolang het **uitgepraat** wordt.

Je mag altijd nee zeggen, ook als je eerst ja zei

Een grapje te veel? Een aanraking die onaangenaam voelde? **Zodra iets niet goed aanvoelt, mag je 'nee' zeggen** tegen de ander. **Ook als** iets in het **begin wél leuk** was en je het toen wél wou.

Ga je **bijvoorbeeld** na een **date** mee **naar huis met iemand**? [Dat betekent niet automatisch dat je toestemt om seks te hebben.](#)

Toestemming mag dus altijd **veranderen**. Nee zeggen is niet makkelijk, wél belangrijk.

Hoe merk ik dat iemand over mijn grens gaat?

Dat kan op verschillende manieren:

- Je hebt **geen toestemming gegeven** voor wat de ander bij/ met jou doet.
- De **ander dwingt jou** om mee te doen/ te ondergaan.
- Je **vindt** wat de ander doet **niet fijn**.
- De ander **doet verder** ook als je **vraagt om te stoppen**.
- Er wordt **geweld** gebruikt.
- Je **weet niet goed hoe** je 'nee' kunt zeggen.
- ...

Zie ook:

- [Hoe weet ik of ik gepest word?](#)
- [Wanneer ben ik klaar voor de eerste keer?](#)
- [Wat kan ik zeggen als ik geen alcohol wil drinken?](#)
- [Hoe kan ik nee zeggen tegen wiet?](#)

Iemand ging over mijn grenzen. Waar kan ik terecht?

Praat erover met **iemand die je vertrouwt**, zoals een familielid, leerkracht, [iemand van het CLB](#) of [aanspreekpunt integriteit \(API\)](#) in je jeugdvereniging of sportclub.

Vind hier concrete tips voor hulp bij:

- [Seksueel misbruik](#)
- [Pesten](#)
- [Geweld door je ouders](#)

Hoe zorg ik dat ik zelf niet over iemands grenzen ga?

Vraag toestemming aan de ander vooraleer je verder gaat.

Het **hangt af van persoon tot persoon** wat oké is en wat niet. Bepaalde grapjes, aanrakingen, opmerkingen ... zijn **voor jou misschien oké en voor iemand anders niet. Of omgekeerd.**

Toestemming kan ook altijd veranderen en **de ander mag op élk moment 'nee' zeggen.** Je lief kussen kan het ene moment wel leuk zijn en het ander moment niet meer. Een eerste grapje kan leuk zijn, maar een tweede misschien kwetsend.

Zie ook:

- [Hoe kan ik veilig nudes sturen?](#)
- [Hoe hou ik een \(seks\)date leuk en veilig?](#)
- [Hoe weet ik of de ander ook seks wil?](#)
- [Wat is het verschil tussen pesten en plagen?](#)
- [Seksueel grensoverschrijdend gedrag: hoe herken ik het bij mezelf en bij anderen?](#)

Tip: verhalen van andere jongeren

- ["Plots begon mijn neef mij te kussen" | Nora \(20\)](#)
- ["Het stalken, zowel online als bij mij thuis, ging gewoon door" | Sofie \(23\)](#)
- ["Hier was ik totaal nog niet klaar voor" | Emma \(16\)](#)
- ["Mijn vriendinnen hielden niet voor zichzelf dat ik biseksueel ben" | Saar \(18\)](#)
- ["Plots kon de hele school mijn borsten zien" | Lisa \(15\)](#)

FOTO: Matthias Oberholzer