

# AAN DE SCH@ND PAAL

*Wie op social media wordt afgebrand, kan daarvan nog jarenlang de gevolgen voelen. 'Ik werd voor hoer uitgemaakt en durfde niet meer over straat.'*

tekst: Sara Madou // foto's: Linelle Deunk // visagie: Karen Schreuder // styling: Soraya Basiran, Elise Verhoeven (Tessa)



**Nikki Lee Janssen (30) maakte een sexy filmpje voor haar vriend. Een hacker vond de video en postte hem op allerlei kanalen.**

'Het filmpje verscheen voor het eerst op mijn eigen Facebook-timeline. Iemand reageerde: "Nikki, is dit de bedoeling...?". Ik snapte er niets van: hoe kon een filmpje van mij in lingerie, dat ik jaren eerder voor mijn vriend had gemaakt, daar terecht komen? Ik verwijderde het meteen en hoopte dat weinig mensen het hadden gezien. Even later bleek hetzelfde filmpje op de website Dumpert te staan. De comments stroomden binnen. "Vieze hoer", bijvoorbeeld, en allemaal nare opmerkingen over mijn lichaam. Het ergste vond ik dat iemand schreef: "Als ik haar vader was geweest, had ik mijn handen niet thuis kunnen houden." Ik probeerde het te relativiseren: die mensen zouden het niet menen, in het echt zouden ze het nooit tegen me zeggen. Maar het bleef moeilijk. Ik kreeg huilbuien en ging maandenlang niet meer naar feestjes. Op straat dacht ik dat mensen over me praatten. Als ik voor mijn werk een gesprek had met een man, dacht ik steeds: zou hij het gezien hebben? De dader is gevonden. Een heel gewone jongen van 24. Ben ik voor jou nou zo bang geweest? dacht ik, toen ik hem in de rechtszaal zag. Hij kreeg dertig maanden cel, waarvan tien voorwaardelijk. Ik heb gebruikgemaakt van mijn spreekrecht, want ik wilde hem heel graag vertellen wat hij me had afgepakt. Ik was zwanger toen het allemaal gebeurde en dan wil je alleen met de komst van je kind bezig zijn. Niet met rechtszaken. Toch heb ik nooit spijt gehad dat ik het filmpje maakte. Ik was trots op mijn lichaam en wilde het delen met mijn partner, die ver weg woonde. Over dat soort keuzes heeft zo'n hacker toch niks te zeggen?'

‘Als ik een man sprak, dacht ik: zou hij mijn filmpje gezien hebben?’

**Nikki schreef een boek over haar ervaringen: Niet van ieder en ze werkt bij Helpwanted.nl, voor mensen die te maken krijgen met sextortion en online shaming.**

**Vorig jaar zomer publiceerde vlogger en influencer Jamie Li (33) haar boek *Sexy, but tired. But sexy*. Een paar zinnen werden daaruit gepikt en zorgden voor veel kritiek.**

'Opeens kreeg ik een heleboel mentions op Twitter en appjes van vage bekenden. Toen wist ik: hier is iets aan de hand. Iemand had één stukje in het boek uit zijn verband getrokken. Het ging erover dat je in een relatie soms zin moet maken in seks. Ik heb de pagina's waar het om ging meerdere keren herlezen, maar wist zeker: als je mijn gevoel voor humor kent, is er niks mis mee.

Het ene na het andere medium pikte de rel op. Ik werk zelf in de media en weet best hoe het werkt. Maar nu het om mij ging, voelde het heel gek om zo onder een vergrootglas te liggen.

In het begin keek ik van een afstand naar mijn eigen mediarel, met popcorn erbij, en kon ik er nog wel een beetje om lachen.

Maar toen het langer duurde, voelde ik me zenuwachtig en prikkelbaar worden.

Het frustreerde me dat mensen mijn woorden verkeerd interpreteerden. Er werden aannames gemaakt, dat ik vrouwen dingen opdrong bijvoorbeeld, terwijl in het voorwoord stond dat iedere vrouw lekker moet doen wat ze zelf wil. Maar dát hadden ze waarschijnlijk niet gelezen. Ik koos ervoor om geen interviews te geven en nergens in het openbaar op te reageren.

In zo'n situatie getuigt zwijgen van kracht, vind ik. Want het was verschrikkelijk moeilijk, zeker toen de tv-programma's belden. Ik zou dolgraag in de televisiewereld willen werken, maar niet op déze manier.

Hoewel het een nare ervaring was, geeft zo'n rel je ook adrenaline. Bijna alsof je eraan verslaafd raakt. Veel mensen wisten opeens wie ik was en wat ik deed, ergens is dat ego-strelend. Wel ben ik voorzichtiger geworden in wat ik zeg. En een beetje paranoïde, want als een werklus niet doorgaat, denk ik nog steeds weleens dat dit komt doordat ze me gegoogeld hebben.'



‘Ik ben een beetje paranoïde geworden.’



‘Het is maar een grapje,’ zeiden ze, ‘Stel je niet zo aan.’

**Op een Groningse studentenvereniging werd een seksistisch lied over Milou Deelen (24) gezongen. Ze besloot het aan de kaak te stellen in een video – die helaas viral ging.**

'Aan het einde van het studiejaar maakte het jongensdispuut altijd een lied over het meisje dat zogenaamd de "grootste slet van het jaar" was. Die keer ging het lied over mij.

Ik probeerde het van me af te schuiven, maar die jongens benaderden me via Facebook en riepen maar dingen over mijn lijf en mijn seksleven. Ik heb zó vaak gezegd dat ik het niet fijn vond. "Het is maar een grapje," zeiden ze dan. "Stel je niet zo aan."

Wat kon ik in mijn eentje doen tegen zo'n groep? Opeens wist ik het: ik bedacht een filmpje waarvoor ik op grote kaarten de nare dingen had geschreven die ze over me zeiden. Als ik een paar honderd likes zou hebben gekregen, was ik al blij geweest. Het werden er véél meer.

In het begin waren de reacties positief, maar al snel sloeg het om. "Je hebt het met die-en-die gedaan, dan ben je toch ook gewoon een hoer?". Maar ook comments als: "Ik weet waar je woont." Doodeng. Tv-zenders hingen aan de telefoon, de politie kwam zelfs checken of ik wel veilig was. Dagenlang zat ik te trillen van de adrenaline.

Maar er waren ook positieve reacties. Ik kreeg zelfs bossen bloemen opgestuurd. Daardoor voelde ik me gesteund. Mijn vrienden en familie in Amsterdam stonden ook vierkant achter me. Maar in Groningen durfde ik niet meer over straat. Ik wilde die jongens gewoon niet tegenkomen. Een week of twee nadat ik het filmpje online had gezet, keerde ik terug naar Amsterdam.

Laatst hoorde ik dat ze het seksistische jaarlied hebben afgeschaft en er tijdens ontgroeningen niet meer gescholden mag worden met seksistische termen. Dat ik iets heb gedaan waar vrouwen steun aan ontlenden, maakt de nare opmerkingen goed. Echt.'

Tessa Moorman (30) van The Green Happiness promoot een plantaardige levensstijl. Bij het verschijnen van hun kookboek *Your 50 days* kregen zij en Merel Von Carlsburg veel kritiek, onder andere op hun opmerking dat 'een ei de menstruatie van een kip' is.

'Hoe meer ik leerde over voeding, hoe feller het activistische vlammetje ging branden. Ik wilde die bevindingen delen met anderen, dat voelde als een soort zendingsdrang. Als mensen de feiten zouden kennen, zouden ze om zijn – daar was ik heilig van overtuigd. Wie kon nou tégen goede dingen in je lijf stoppen zijn, of lief omgaan met dieren? Dat ik dit verkeerd heb ingeschat, werd duidelijk na een interview met een landelijke krant. "Hoe twee diëtisten ons bang maken voor een gekookt ei" stond erboven. Tot dat moment hadden we alleen contact gehad met mensen die ons volgden op social media, zij stonden open voor onze boodschap. Maar voor 'aardappelen groente vlees'-mensen was de stap te groot. Ze trokken hun conclusies op basis van een krantenkop. Er werd gezegd dat we dom waren, nep-diëtisten, en dat we dit alleen maar deden voor het geld. Ook werd er beweerd dat onze content niet gebaseerd was op onderzoek, dat deed pijn. Daar had ik juist zo goed op gellet. En zelf hadden die mensen ons boek niet eens gelezen en onze website nauwelijks bekeken. Ik werd schuchter en achterdochtig, bang voor wat anderen van me dachten – terwijl ik altijd een heel positief iemand ben geweest. Ik voelde me in een hoekje gedrukt. Het werd een enorme uitdaging om mezelf te blijven en vast te houden aan mijn idealen. Als zo veel mensen het met je oneens zijn, kun je bijna niet anders dan twijfelen. Toen de storm was gaan liggen, vond ik het heel spannend om de draad weer op te pakken. Over elk social media-bericht dacht ik eerst uren na. Was het niet te provocerend? Klopte de informatie? Ik ben ontzettend voorzichtig geworden. Maar ergens voelt het ook volwassen om subtieler te zijn in mijn communicatie. Dat heeft vaak meer effect dan er met gestrekt been ingaan, weet ik nu.'

‘Het werd een enorme uitdaging om mezelf te blijven’



## Blijvende schaamte

Hét voorbeeld van *public shaming* is inmiddels heel bekend: de tot dan toe onbekende Amerikaanse pr-dame Justine Sacco stapte in een vliegtuig en tweette net voor vertrek: 'I'm going to Africa. Hope I don't get aids. Just kidding. I'm white!' Op het moment dat ze landde, was #HasJustineLandedYet trending. En Justine's reputatie zo kapot als die maar zijn kon. Ze moest zelfs onderduiken vanwege doodsb bedreigingen. Bij public shaming worden mensen in het openbaar bedolven onder kritiek, vaak vanwege een controversiële mening of actie. In tegenstelling tot *cyberbullying* of online pesten, waarbij de nare opmerkingen rechtstreeks tegen de persoon zelf wordt geuit. Dat Justine die dubieuze grap maakte, was natuurlijk niet handig. Vaak worden slachtoffers afgerekend op zo'n minieme misstap of een opmerking die uit haar verband is getrokken. Dat kan in principe iedereen overkomen. Als het gaat om een sexy filmpje of foto, is er wel een sekseverschil. 'Mannen worden daar nog weleens om geprezen, terwijl vrouwen beledigingen kunnen verwachten over hun uiterlijk of nare seksuele dreigementen,' zegt Daniel Janssen, hoofddocent aan de Universiteit Utrecht, die onderzoek deed naar de impact van social media.

Waar mensen vroeger aan de schandpaal op een dorpsplein werden genageld, gebeurt dat nu online. 'De functie daarvan is natuurlijk: de ander terechtwijzen voor gedrag of uitspraken die afwijken van onze sociale norm. Maar we hebben er ook behoefte aan om frustraties te uiten, en online gaat dat wel erg gemakkelijk,' zegt Daniel Janssen. 'Waar we dat off-

line minder snel doen, is publiek vernederen online bijna gebruikelijk.' Daarbij komt ook het *online disinhibition-effect* kijken, zegt Janssen: 'Doordat we geen directe signalen ontvangen over de effecten van onze woorden, zijn we ongeremder. In een persoonlijk gesprek kijk je iemand aan en hoor je de intonatie. Dan heb je sneller door of een foute opmerking een grapje is of niet. En je neemt allerlei signalen waar bij de ontvanger – die je gebruikt om je uitingen bij te stellen, toe te lichten of af te zwakken, bijvoorbeeld.' Online

‘De impact is net zo groot als bij offline beledigen’

missen we die informatie en wordt er zelden stilgestaan bij de impact die public shaming op de ander kan hebben.

Uit diverse onderzoeken blijkt dat de psychologische effecten van online shaming gelijk zijn aan die van in je gezicht beledigd worden. Zo bleek aan de Tsjechische Masaryk Universiteit dat het ons net zo zeer kwetst en we er dezelfde emotionele schade door kunnen oplopen: minder zelfvertrouwen, eenzaamheid en moeite bij het vertrouwen van anderen. 'Het feit dat het publiekelijk gebeurt, vergroot de schaamte,' zegt Janssen. 'Bovendien is het effect van online

shaming blijvend, omdat je voortdurend geconfronteerd kunt worden met incidenten uit het verleden. Je sporen digitaal wissen is en blijft moeilijk.' Met het zogenaamde Vergeetrecht is in 2014 wel een stap in de goede richting gezet. Mensen die daar een beroep op doen, kunnen informatie online laten verwijderen, ongeacht de inhoud. Zodat Google niet voor altijd je naam verbindt aan die ene opmerking, die foto, die mening of grap.

De Britse journalist Jon Ronson beschrijft in zijn boek *So you've been publicly shamed* (2015) hoe verschillende slachtoffers kunnen reageren. Waar de een vol in de aanval gaat, kiest de ander ervoor zich terug te trekken en zoekt een derde vooral sociale steun. Bijvoorbeeld door een vriend(in) te vragen om de commentaren op social media te lezen en alleen de belangrijkste door te geven. Sue Scheff heeft als advocaat veel ervaring met slachtoffers van public shaming en schreef naar aanleiding hiervan *Shame nation*. Scheff: 'Neem een social media-pauze als je met iets dergelijks te maken krijgt. Online commentaren lezen geeft alleen maar stress, en met reageren kun je olie op het vuur gooien.' Zie je op je eigen tijdlijn weleens een intimiderende reactie of bericht over iemand voorbijkomen, dan adviseert Scheff om verdere digitale intimidatie tegen te gaan door het bericht te rapporteren en niet te liken of retweeten.

Bronnen: V. Šléglová, A. Cerna, *Perception and coping, Cyberbullying in adolescent victims. Perception and coping, Masaryk University, 2011* / J. Suler, *The online disinhibition effect, Cyberpsychology and Behaviour, vol. 7, 2004*