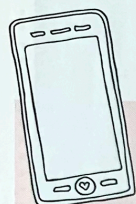


Volg ons ook op: [@instagram.com/flair_nl](https://www.instagram.com/flair_nl) [facebook.com/flaironline](https://www.facebook.com/flaironline)
[Pinterest.com/flairNL](https://www.pinterest.com/flairNL) of mail ons op flair@dpgmedia.nl



MEEST GELEZEN OP FLAIR.NL

- 1. Bibi Breijman deelt een lief vakantiefotootje** van dochter Teddy en fans valt vooral één ding op
- 2. Twitterend Nederland gaat los op misser Maud in Boer zoekt vrouw:** 'Deze moet je héél gauw lozen'
- 3. Te weinig onder je bed stofzuigen kan gevolgen hebben voor je gezondheid:** dit is hoe vaak je 't moet doen

Het lukt maar niet

Ik moet dit even van me af 'klagen', want mijn vriendinnen zijn er geloof ik wel klaar mee. En mijn man helemaal. Wat is er aan de hand? Het lukt me maar niet om wat af te vallen. Dat hoeft geen tien kilo te zijn, zelfs met drie of vier kilo zou ik al blij zijn. Maar ik heb de focus niet om me er echt toe te zetten. Te veel aan m'n hoofd, te druk thuis en op het werk... Dan wil ik niet moeten nadenken over eten en val ik terug in oude patronen, die meestal niet goed voor me zijn. Zo ontzettend irritant. Ooit gaat het me lukken, maar nu blijkt het even niet. ESTHER

Elke week zetten we een Flair-lezeres in het zonnetje. Deze keer Harriet King (39). Ze helpt vrouwen die te maken hebben (gehad) met seksueel grensoverschrijdend gedrag op het werk.

Wat een actueel onderwerp.

"Dat er nu meer aandacht voor het onderwerp is, is goed. Het zou niet gevaarlijk moeten zijn voor vrouwen om naar hun werk te gaan. Zelf ben ik ook slachtoffer van seksueel geweld en misbruik op het werk. Ik ben verkracht en lastiggevalen door een collega. Daarnaast stalkte hij me; meerdere keren per week ging 's nachts de deurbel. Het was ongelooflijk angstaanjagend en eenzaam. Ik vond het heel erg moeilijk om aangifte te doen. Voor het stalken moest ik zelf bewijzen verzamelen, terwijl ik nog steeds dealde met mijn trauma. Ik herinner me nu nog momenten waarop ik tussen stapels kleren op de grond zat te huilen, simpelweg omdat ik het niet kon opbrengen me aan te kleden. Pas toen ik een artikel las over iemand die PTSS had door een soortgelijke situatie, realiseerde ik me: dit is ook aan de hand met mij, hoe los ik dit op?"

Hoe gaat het nu met je?

"Ik voel me goed en sterk. Die periode heeft me littkens achtergelaten, maar ik kan



mijn ervaringen inzetten om anderen te helpen en dat doet me goed. Doordat ik internationaal arbeidsrechtadvocaat ben, weet ik hoe er met meldingen en aangiftes van seksueel grensoverschrijdend gedrag wordt omgegaan. Mijn professionele en persoonlijke ervaringen gebruik ik om vrouwen te helpen die te maken hebben (gehad) met seksueel grensoverschrijdend gedrag op het werk."

Vertel eens hoe je dit doet.

"Ik heb de community de.Trybe opgericht. Alles wat mij heeft geholpen om er weer bovenop te komen, heb ik samengebracht in dit platform. Het vechten voor mijn zaak heeft me veel kracht gegeven. Bij de.Trybe kunnen vrouwen hun genezingsproces aangaan. Ik push niks, omdat het een lastig en persoonlijk proces is. Maar ik bied coaching en informatie. Het is een divers netwerk geworden van vrouwen die zowel coaches als ervaringsdeskundigen zijn. Ook adviseer ik bedrijven, het is echt nodig dat zij hun bedrijfscultuur onderzoeken. Dat gesprek daarover willen we op gang brengen." detrybe.com ■

Ken jij iemand die een plekje in deze rubriek verdient? Stuur een mail naar flair@dpgmedia.nl, o.v.v. #ikhebflair