

# TOOLKIT

## Wat kan je doen bij grensoverschrijdend gedrag

### 1. Signaleren



- **Wees je ervan bewust** dat je grenzen kunnen worden overschreden.
- Soms ervaar je de grensoverschrijding **lichamelijk** (een raar gevoel in je buik, nerveus worden, merken dat je je niet meer kunt concentreren etc.)
- Soms ervaar je de grensoverschrijding **pas achteraf**. Dat komt vaak voor.
- Je mag je gevoel **serieus nemen**. Toch komt het vaak voor dat je ondanks dat al snel denkt: 'het valt wel mee', 'het zal wel aan mij liggen', 'ik zal er wel om gevraagd hebben', 'het zal vanzelf wel overgaan.' Dit is heel normaal en mag je terzijde schuiven. Je hoofd probeert hier je gevoel te overrulen.
- Het probleem kan je totaal **in beslag nemen**, ook dat is normaal.

### 4. Aanspreken



- **Kom op voor jezelf** door de pleger aan te spreken:
  1. Benoem het gedrag waar je last van hebt. Doe dit zo concreet mogelijk door voorbeelden te geven over de opmerkingen of handelingen waar het om gaat. (bijvoorbeeld: "ik voel mij ongemakkelijk als je opmerkingen maakt over ...")
  2. Geef ook aan hoe je wenst dat de ander wél met je omgaat "ik zou mij prettiger voelen als je voortaan..."
- Blijf staan voor wat je **rechtvaardig** vindt.

### 2. Steun zoeken



- Zoek steun bij een **collega of medestudent** of een vriend of vriendin.
- Het kan helpen om bij anderen op de werkvloer (collega, medestudent) na te vragen **hoe zij de situatie/die persoon ervaren**.
- Toets je gevoel bij iemand die er helemaal buiten staat.
- Bespreek het met je leidinggevende.

### 5. Mogelijke reacties



- Als iemand negatief reageert: **blijf bij je boodschap**.
- Iemand kan zielig gaan doen, je mening bagatelliseren, je kinderachtig of preuts noemen. Of zelfs boos worden en zeggen zich vals beschuldigd te voelen.
- In alle gevallen: **ga niet in discussie**, maar blijf bij je boodschap.
- Het komt voor dat je gaat twijfelen na de reactie van de pleger of omgeving: 'Is het wel echt zo gebeurd als ik dacht? Herinner ik het me wel goed?' Dit is een normale reactie. Advies: laat de twijfel voor wat hij is, **zoek steun en toets je verhaal**.
- Of: Iemand neemt je serieus, verandert zijn/haar gedrag en **respecteert in het vervolg je grenzen**.

### 3. Vastleggen



- **Bouw een dossier op**: maak een document aan en beschrijf daarin wat er gebeurt. Bijvoorbeeld de woorden die iemand gebruikt, de **momenten** waarop het gedrag plaatsvindt, hoe vaak en waar. En tenslotte ook: welk effect heeft het op jou?
- Zorg voor **bewijzen**: bewaar mailtjes, appjes of sms'jes als bewijs.
- Bij ongewenste mailtjes: maak een **aparte inbox**, zodat je ze wel kunt bewaren, maar niet zelf hoeft te lezen.

Lees verder →

# TOOLKIT

## Wat kan je doen bij grensoverschrijdend gedrag

### Wat kun je doen als je ziet/hoort dat een ander iets overkomt?



- Neem iemand **serieus!** Luister naar zijn of haar verhaal en stel vragen.
- **Informeer wat iemand ermee wil:** bespreken met leidinggevende, studieadviseur, ambassadeurs, etc.? En is jouw steun daarbij nodig?
- Als iemand geen actie wil nemen, maar jij wel: check of je met zijn/haar goedvinden actie kunt ondernemen richting leidinggevende/studieadviseurs/ambassadeurs, zodat er in ieder geval wel **iets mee gedaan wordt.**
- Als je erbij bent: **neem het op** voor de ander. Samen sta je veel sterker.

### Wat kunnen wij voor jou doen?



- Leg je situatie voor aan onze **ambassadeurs.**
- De ambassadeurs kunnen met jou een dialoogsessie organiseren rondom jouw situatie.
- Bespreek jouw situatie met onze **studieadviseurs.**
- De studieadviseurs kunnen met je meedenken over wat je hebt meegemaakt en of je een volgende stap wilt zetten, in de vorm van een **anonieme klacht** of een melding.

## Melden

Doe een officiële melding. Hoe dit gaat, lees je hier in het [meldschema](#) >

### Campagnemiddelen

Zelf de barricade op voor een betere cultuur op de opleiding? Wij hebben wat campagnemiddelen voor je.



- **Buttons** met de tekst:  
# Ik ga wat zeggen, # Zou jij wat zeggen, olifant



- **Opblaasolifant** gratis te bestellen met handleiding. Neem mee naar de les, naar je afdeling etc, blaas hem op. En maak een selfie ermee op locatie. Stuur deze naar [info@zouikwatzeggen.nl](mailto:info@zouikwatzeggen.nl)



- **Sjabloon van campagne** waarmee je een foto kan uploaden op je Facebookpagina, op onze Facebookpagina.



- **Kaartjes** met stellingen.