

LifeCheck cultuurkaart

Samen veilig werken, plezier houden en je grens kunnen aangeven

Hoe bepaal je je grens?

Gedrag is ongewenst wanneer:

- Je je **onprettig** of **onveilig** voelt
- Je er **stress**, **spanning** of **angst** door ervaart
- Je merkt dat je je gedrag **aangepast** om situaties te vermijden
- Opmerkingen, grapjes of acties **te persoonlijk** of **intimiderend** zijn
- Je het gevoel hebt dat je **niet jezelf** kunt zijn
- **Seksueel** grensoverschrijdend gedrag

Wat valt onder ongewenst gedrag?

Ongewenst gedrag gaat over negatieve impact die iemand ervaart. voorbeelden zijn:

- **Pesten** of **roddelen**
- **Intimidatie** (verbaal, fysiek of digitaal)
- Seksueel **grensoverschrijdend** gedrag
- **Discriminatie** of **uitsluiting**
- **Agressie** of **dreiging**

Waarvoor kun je bij een vertrouwenspersoon terecht?

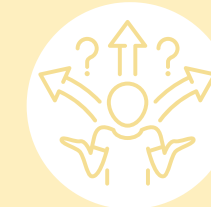
De vertrouwenspersoon van LifeCheck biedt ondersteuning bij:



Twijfel: Maak ik dit terecht groot?



Situaties waarin je je **onveilig** of **buitengesloten** voelt



Grensoverschrijdende **opmerkingen**, **gedrag** of herhaalde **spanningen**



Het **onderzoeken** van opties: uitspreken, melden, bemiddelen of reflecteren



Hoe kun je je uitspreken?

- 1 Sta stil bij wat er gebeurde. Wat maakte het onprettig?
- 2 Geef je grens aan indien veilig: *"Ik voelde me niet prettig bij die opmerking"*.
- 3 Zoek steun bij een collega of leidinggevende
- 4 Neem contact op met de vertrouwenspersoon voor advies, een luisterend oor of vervolgstappen

Vertrouwenspersoon via LifeCheck

Maak kennis met Chantal, vertrouwenspersoon van Lifecheck, klik op de video hieronder



Jouw grens is persoonlijk, jij bepaalt waar die ligt!

Nog geen LifeCheck? registreer je hier:

