

# 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 **aanpast** 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

## Wat is een veilige werkcultuur?

Een veilige werkcultuur betekent dat je:

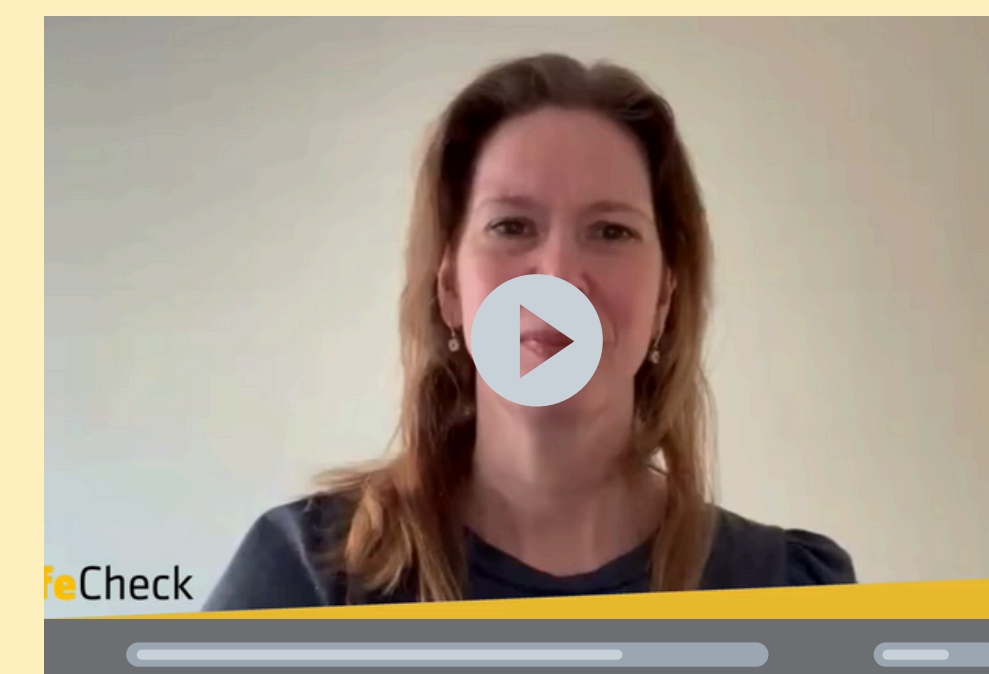
- **Jezelf** kunt zijn
- Ideeën **durft** te delen
- Fouten mag bespreken **zonder angst** voor gevolgen
- **Respectvolle** communicatie ervaart
- Je **gehoord** en **gewaardeerd** voelt

## 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:

