



Regeringscommissaris seksueel
grensoverschrijdend gedrag en
seksueel geweld



De Luisterstoel

Kleine gesprekken, groot verschil

Hang deze poster
bijvoorbeeld aan
de binnenkant van een
kastje, zodat je er snel
en ongemerkt naar
kunt kijken.

Soms vertelt iemand iets wat je raakt, of je merkt iets op wat niet goed voelt. Op deze poster zie je snel wat je kunt doen in verschillende situaties.

1.

Iemand geeft signalen van een onveilige relatie.

Wat nu?

Je mag je observatie delen.

Zeg: 'Ik zie/merk/voel dat...'

Zo geef je de ander ruimte zonder dat je oordeelt.

2.

Iemand deelt iets wat kan wijzen op een onveilige relatie.

Wat nu?

Luister met aandacht.

Vraag de ander: 'Wil je iets kwijt, je hart luchten?

Wil je dat ik meedenk of mijn gedachten deel?'

Bied hulp aan als je dat kunt en wilt.

3.

Het wordt jou even te veel of te groot.

Wat nu?

Let op jezelf. Geef het aan als het voor jou te veel is.

Zeg het als je iets zorgwekkend of niet normaal vindt. Dat mag!

Geef een visitekaartje uit dit pakket mee.



Herken je meerdere signalen en maak je je zorgen?
Je hoeft het niet zelf op te lossen.

