

Zo handel je als Active Bystander bij ongewenst gedrag

Wees alert op:

- Signalen van pesten, discriminatie, racisme of (seksuele) intimidatie.
- Twijfel je? Neem je gevoel serieus, beter te vaak dan te laat.
- Kijk ook naar non-verbale signalen van ongemak of angst bij anderen.



Gebruik de 5 D's van Active Bystanding

Kies een strategie die past bij de situatie én jouw veiligheid

1. Direct

Spreek iemand aan op het gedrag:

- “Wat je zegt is niet oké.”
- “Dat komt kwetsend over - misschien bedoel je het niet zo, maar ...”

2. Delegate

Schakel hulp in:

- Kijk hier waar je binnen de VU terecht kunt.

3. Distract

Leid de aandacht af om de situatie te de-escaleren:

- Stel een andere vraag.
- Verander het onderwerp.
- Haal de persoon weg uit de situatie.

4. Delay

Was je te laat om iets te doen?

Praat erna met het slachtoffer:

- “Ik zag wat er gebeurde, gaat het?”
- “Je staat er niet alleen voor - wil je erover praten?”

5. Document

Noteer wat er is gebeurd (wie, wat waar, wanneer):

- Dat kan waardevol zijn bij een melding, of bij een gesprek achteraf.