

Sociale Veiligheid – Wat kun jij doen als omstander?

Iedereen verdient een veilige sociale omgeving en samen werken we naar een veilige omgeving binnen de NSA. Toch kun je soms getuige zijn van grensoverschrijdend gedrag – denk aan intimidatie, pesten of discriminatie. Misschien twijfel je dan: *Moet ik hier iets van zeggen? Is dit wel mijn verantwoordelijkheid?* Het antwoord is: **ja, jij kunt een verschil maken.**

Daarvoor is het belangrijk te begrijpen hoe je als omstander effectief kunt ingrijpen.

Het Bystander Intervention Model

Onderzoek toont aan dat mensen minder snel ingrijpen als er meerdere toeschouwers zijn – dit heet het *omstandereffect*. Om dit te doorbreken, zijn er vijf stappen die je als omstander kunt nemen:

1. **Herken dat er grensoverschrijdend gedrag plaatsvindt**
Let op subtiele en expliciete signalen van ongewenst gedrag.
2. **Beoordeel de situatie als ernstig genoeg**
Vraag jezelf af: *Zou ik willen dat iemand ingrijpt als ik in deze situatie zat?*
3. **Voel je verantwoordelijk om iets te doen**
Wacht niet tot iemand anders iets doet – jij kunt het verschil maken.
4. **Bepaal hoe je kunt ingrijpen**
Kies een passende vorm van actie die bij jou past en de situatie niet escaleert.
5. **Kom in actie**
Doe iets – groot of klein. Alles is beter dan niets doen.

De 5 D's: Vijf manieren om in te grijpen

Er zijn verschillende manieren waarop je kunt optreden. Kies de aanpak die bij jou en de situatie past:

- **Direct (Direct ingrijpen):** Spreek de persoon aan die zich grensoverschrijdend gedraagt. Houd het rustig, assertief en zonder agressie.
- **Distract (Afleiden):** Creëer een afleiding die de situatie onderbreekt, zoals een excuus om iemand mee te nemen of de aandacht te verleggen.
- **Delegate (Delegeren):** Haal er iemand bij – een vriend, docent, organisator of iemand met gezag. Je hoeft het niet alleen te doen.
- **Delay (Uitstellen):** Als direct ingrijpen niet veilig voelt: check later in bij het slachtoffer of meld het alsnog. Het is nooit te laat om iets te doen.
- **Document (Documenteren):** Leg vast wat er gebeurt, maar deel dit **alleen** met toestemming van het slachtoffer en indien nodig met een vertrouwenspersoon. Dit voelt misschien gek, maar bij herhaaldelijk overschrijdend gedrag kan dit zeker van pas komen.

Onthoud: je hoeft het niet perfect te doen – *iets doen is altijd beter dan niets doen.*

En wanneer er iets niet perfect gaat, wees niet teleurgesteld in jezelf. Gebruik dit als reflectie moment; **wat kan ik volgende keer beter doen?**

Hulp binnen de NSA

Op evenementen van de **NSA** is er altijd iemand van het **bestuur aanwezig** die je kunt aanspreken. Zie je iets gebeuren of voel je je onveilig of heb je het idee dat andere mensen zich onveilig voelen? Meld het direct. Samen zorgen we voor een veilige sfeer.

Wil je liever op een later moment ergens over praten of heb je iets vervelends meegemaakt? Neem contact op met onze interne vertrouwenspersonen:

- **Stella** – stellavertrouwen@nsaweb.nl
- **Femke** – femkevertrouwen@nsaweb.nl
- **Thijn** – thijnvertrouwen@nsaweb.nl

Zij bieden een luisterend oor en kunnen met je meedenken over vervolgstappen, binnen of buiten de vereniging.

Vertrouwenspersonen van de UvA

Wil je met iemand buiten de vereniging spreken over je ervaring? Dan kun je terecht bij de **vertrouwenspersonen van de UvA**. Zij helpen bij zaken als:

- Agressie, geweld of intimidatie
- Seksuele intimidatie
- Discriminatie
- Pesten

Vertrouwenspersonen bieden begeleiding, advies en uitleg over eventuele klachtenprocedures. Meer info: <https://www.uva.nl/over-de-uva/beleid-en-regelingen/gedragscodes-en-sociale-veiligheid/gedragscode-van-de-uva.html>