

Psychologische Veiligheid Menu

Mogelijkheden om te werken aan psychologische veiligheid binnen DDS

Acties

die je kunt nemen als bestuurslid/coach/leider (in de breedste zin van het woord)

- Ervoor zorgen dat het thema psychologische veiligheid besproken blijft worden
- Regels en een goede opleidingsstructuur neerzetten waarin het thema wordt meegenomen
- Ken je mensen: "vrijwilligersmanagement" met als doel dat men fijn kan blijven functioneren
 - Als coach tegen een ploeg: benoemen waarom we hier zijn en wat we gaan doen
 - Een gesprek organiseren over kleding
- Het 6-ogen principe gebruiken: er zijn minimaal twee personen aanwezig als er interactie is met een (jeugd/G-)roeier
 - Kritisch kijken naar wat we gewend zijn te doen. Klopt dat nog?
- Als nieuwe leden kennismaken met de vereniging: laten merken dat sociale en psychologische veiligheid belangrijk zijn binnen DDS. Ook: wie zijn de vertrouwenscontactpersonen?

Bijdrages

die iedereen kan doen

- In de menselijke interactie: Oogcontact maken, je voelsprietten gebruiken - Schat de impact van je woorden/daden in - Geef op een positieve manier feedback - Goed luisteren - Vragen hoe het met iemand gaat - Je verplaatsen in de ander
 - Sta zelf open voor feedback
 - Niet teveel en te snel willen
 - Tijd nemen/luisteren/tips geven als er iets gedeeld wordt
 - We hebben veel regels, maar wat mag wél, hoe breng je de boodschap?
 - Mensen die nieuw zijn welkom heten. Jezelf voorstellen als je iemand niet kent
 - Nadenken over of het nodig is dat je ergens een punt van maakt

Gespreksstarters

in a situatie die niet oké is voor jou (als slachtoffer, getuige of dader)

Als getuige, stel een vraag: Ik zag dit gebeuren, hoe was dat voor jou?

Als slachtoffer: (als je het liever later aan de orde wil stellen): Wat er toen gebeurde was voor mij niet oké / (als je direct wilt reageren): Voordat dit verder escaleert, wil ik even zeggen dat...

Als getuige: Ik kom toevallig langs en hoor dit, dit was niet oké

Als dader: Sorry voor ... (actie benoemen)

Als de inhoud van de boodschap wel klopt, maar je de manier waarop het gebracht wordt niet oké vindt:

Als slachtoffer: Je hebt een punt, (en/maar) de manier waarop je het zegt vind ik niet oké

Als dader: Excuses voor mijn toon, het is voor mij belangrijk, want...

Als getuige: Ik vond het niet oké zoals jij werd bejegend / Ik zag dit gebeuren, dit werd vervelend, kan het ook anders?