STOP!

STOP EVEN TWIJFEL? VRAAG HULP
OVERWEEG: HOE VOELT DE ANDER ZICH?
PAS DAARNA HANDELEN

1. WAT GEBEURDE ER?

- ☐ Ik deed iets
- ☐ Iemand anders deed iets
- ☐ Er was groepsdruk
- ☐ Er was een misverstand

→ Beschrijf kort ...

2. WAT DACHT IK OP DAT MOMENT?

- ☐ “Het was maar een grap”
- ☐ “Iedereen deed mee”
- ☐ “Ik dacht niet na”
- ☐ “Ik wilde erbij horen”
- ☐ “Ik was boos/geïrriteerd”
- ☐ ....

3. HOE KAN DE ANDER DIT ERVAREN?

- ☐ blij
- ☐ ongemakkelijk
- ☐ bang
- ☐ boos
- ☐ gekwetst
- ☐ anders:

4. WAS DIT OKÉ?

- Had iedereen hier plezier aan?
- Kon de andere persoon gemakkelijk 'stop' zeggen?
- Was er kans dat iemand pijn, angst of schaamte voelde?

5. WELKE GRENS WAS ER?

- ☐ Ik luisterde niet naar een afspraak
- ☐ Ik ging te ver in een grap
- ☐ Ik dacht niet na over het gevolg
- ☐ Ik liet mij meeslepen door anderen
- ☐ Ik respecteerde iemand anders zijn grens niet
- ☐ Ik weet het niet

6. WAT KAN IK VOLGENDE KEER DOEN?

- ☐ Eerst nadenken voor ik iets doe
- ☐ Stoppen wanneer iemand twijfelt
- ☐ Het vragen aan een leiding
- ☐ Niet meegaan met groepsdruk
- ☐ Een andere oplossing zoeken

Mijn volgende stap: .....

7. WAT NEEM IK MEE?

Wat heb ik bijgeleerd? ....