

Safe Sport Allies

Samen werken aan een veilig sportklimaat



Draaiboek voor lesgevers over de workshop
'Leren stellen en herkennen van grenzen voor
jonge sporters'



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Inhoud

Handleiding voor het uitvoeren van de 'Safe Sport Allies' workshop voor jonge sporters: een workshop voor sporters met als doel het leren herkennen van de eigen grenzen alsook het leren omgaan met de grenzen van anderen.



Copyright © 2023 Safe Sport Allies

Auteurs: Tine Vertommen, Helena Verhelle, An De Kock en Karolien Adriaens.

Het Safe Sport Allies consortium bestaat uit onderzoeksinstituten Thomas More University of Applied Sciences (BE), Mulier Institute (NL), Haaga-Helia University of Applied Sciences (FIN) en Open University (NL), sportorganisaties Cyprus Sport Organisation (CY) en Athletics Club Bilbao (ES), en praktijkorganisaties Centrum Ethiek in de Sport (BE), De Stilte Verbroken (NL) en Terre des hommes - Aide à l'enfance dans le monde (RO).

Met de co-financiering van de Europese Unie via het Erasmus+ Collaborative Partnership project 622589-EPP-1-2020-1-BE-SPO-SCP.



Inhoudsopgave

Situering en welkom	4
Achtergrondinformatie workshop	5
Structuur van het draaiboek	6
Vorbereiding van de workshop	7
Inhoud van de workshop.....	8
1. Welkom, kennismaking en toelichting.....	9
2. Vakkenspel.....	10
3. Stellingenspel – Sporten Met Grenzen op Jongerenmaat	15
4. “Nee is oké”	17
5. Kennismaking club-API/VCP.....	21
6. Afronding	22
Bijlage 1A: Situaties vakkenspel – teamsporten	23
Bijlage 1B: Situaties vakkenspel – individuele sporten.....	26
Bijlage 1C: Kaarten vormen grensoverschrijdend gedrag	28
Bijlage 2: Kaartjes stellingenspel	34
Bijlage 3: Reflectievraagkaartjes Wie, Wat, Waar, Met Wie	37
Bijlage 4: Ja-nee vraagkaartjes	38

Situering en welkom

Welkom!

Welkom bij Safe Sport Allies! Safe Sport Allies (SSA), is een samenwerkingsproject met verschillende internationale partners: onderzoeksinstituten Thomas More hogeschool (BE), Mulier Instituut (NL), de Haaga-Helia hogeschool (FIN) en de Open Universiteit (NL), sportorganisaties Cyprus Sport Organisation (CY) en Athletics Club Bilbao (ES), en praktijkorganisaties Centrum Ethiek in de Sport (BE), De Stille Verbroken (NL), en Terre des hommes - Aide à l'enfance dans le monde (RO). Het SSA-project werd deels gefinancierd door het Erasmus+ Collaborative Partnership programma van de Europese Unie en heeft als doel het ontwikkelen van workshops voor sportclubs om jonge sporters te beschermen tegen grensoverschrijdend gedrag.

Het resultaat van dit project is o.a. een workshop voor jonge sporters tussen 12 en 15 jaar. De workshop beschreven in dit draaiboek wil jonge sporters van lokale sportclubs laten kennismaken met hun eigen grenzen en hen leren omgaan met de grenzen van leeftijdsgenoten binnen een sportcontext. In dit draaiboek vind je als lesgever van deze workshop alle informatie om deze voor te bereiden en in goede banen te leiden.

Heb je nog vragen of feedback? Neem dan contact op met het Centrum Ethiek in de Sport via info@ethischsporten.be.

Achtergrondinformatie workshop

De workshop kan gegeven worden door door club-API's (Aanspreekpunt Integriteit), VCP's (Vertrouwenscontactpersoon), vertrouwenspersoon, trainers of opgeleide lesgevers van het Centrum Ethiek in de Sport. De lesgever kan de workshop voorbereiden met behulp van dit draaiboek. Deze is gemaakt om ongeveer 8 à 12 sporters uit eenzelfde club te laten deelnemen. Idealiter is het leeftijdsverschil tussen de deelnemers niet groter dan drie jaar.

Indien je als club-API of trainer liever werkt met korte discussiemomenten over het thema, kan je gebruik maken van de Safe Sport Allies praatkaarten. Deze beschrijven verschillende methodieken om met sporters over grenzen te praten voor, tijdens of na een training/stage/kamp en kan je gratis downloaden via www.ethischsporten.be.








Een club die deze workshop voor haar sporters wil organiseren, kan deze in Vlaanderen ook aanvragen bij het Centrum Ethiek in de Sport via **vorming@ethischsporten.be**. Clubs hebben recht op een voordeeltarief. De organiserende club zorgt voor een lokaal met beamer en scherm en voldoende deelnemers. Het Centrum Ethiek in de Sport gaat op zoek naar een lesgever voor de gewenste datum.

Structuur van het draaiboek

De workshop bestaat uit een vorming van ongeveer 90 minuten in de sportclub.

De sessie is samengesteld uit verschillende opdrachten.

In dit draaiboek gebruiken we een aantal pictogrammen zodat alle informatie makkelijk terug te vinden is.

	Achtergrond- informatie	Doorheen het draaiboek wordt bij sommige opdrachten achtergrondinformatie voorzien. Deze kunnen je helpen bij het begeleiden van de sessie. Deze informatie is in de eerste plaats voor jou bedoeld. Je hoeft ze niet letterlijk te overlopen met de deelnemers tijdens de workshop.
	Opdracht	Doorheen de workshop zijn er verschillende opdrachten/oefeningen voor de deelnemers. De uitleg van de opdracht vind je ter hoogte van dit pictogram.
	Taak	Dit symbool geeft aan dat er een taak is voor de lesgever.
	Filmpje	Dit symbool geeft aan dat er op dat moment een videofragment getoond wordt.
	Belangrijke aandachtspunten	Doorheen het draaiboek zal je bij elke oefening enkele belangrijke aandachtspunten vinden. Hou ze goed in de gaten!

Vorbereiding van de workshop

Doelgroep	<ul style="list-style-type: none">▪ Groepje van 8 à 12 sporters▪ Leeftijd: 12 -15 jaar
Duur	<ul style="list-style-type: none">▪ Live workshop van +/- 90 minuten▪ Ter vervanging van een training
Doelstellingen	<p>Na de vorming</p> <ul style="list-style-type: none">▪ weten sporters dat er verschillende vormen van grensoverschrijdend gedrag bestaan,▪ weten sporters wat toestemming inhoudt,▪ weten sporters dat ze hun eigen grenzen mogen aangeven bij een ongewenste of ongemakkelijke situatie,▪ weten sporters dat ieders grenzen kunnen verschillen ,▪ kunnen sporters situaties inschatten als grensoverschrijdend,▪ kunnen sporters 'nee' zeggen bij een ongewenste of ongemakkelijke situatie,▪ en weten sporters dat ze een volwassene moeten inlichten bij een grensoverschrijdende situatie.
Inhoud	<ul style="list-style-type: none">▪ Deels gebaseerd op Child Sexual Abuse Stay Outside en Sport met Grenzen op Jongerenmaat (ICES)▪ Oefeningen die voornamelijk interactie en discussie stimuleren▪ Cases van fysiek, psychisch en seksueel grensoverschrijdend gedrag▪ Filmpje consent IOC met NL ondertitels
Lokaalopstelling	<p>De workshop vindt plaats in de sportzaal of op het sportveld van de sportclub (of in een andere ruimte in de sportclub), waar de veiligheid en privacy van de sporters kan bewaakt worden.</p>
Benodigdheden	<p>Het materiaal dat de lesgever nodig heeft, vind je in bijlage van dit handboek. Je kan dit als lesgever zelf op voorhand afprinten en uitknippen. De lesgever gaat voor de start van de workshop even na of deze over al het materiaal beschikt.</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Stickers voor naamkaartjes▪ Laptop (eventueel beamer + scherm)▪ USB-stick met daarop een filmpje over 'toestemming in de sport' of youtube link op computer▪ wie-wat-waar kaartjes + 4 kaartjes met reflectievragen▪ Vakkenspel: kaarten

Inhoud van de workshop

Tabel 1 Overzicht van de workshop

Inhoud	Tijd
Welkom en toelichting workshop + kennismaking	5'
Vakkenspel <ul style="list-style-type: none">▪ Vakkenspel▪ Laddercompetitie▪ Reflectievragen	25'
Stellingenspel <ul style="list-style-type: none">▪ Stellingenspel▪ Reflectievragen	25'
Nee is oké <ul style="list-style-type: none">▪ Ronde 1: aanvaardbare en moeilijke vragen▪ Reflectievragen▪ Ronde 2: omstanderperspectief▪ Reflectievragen	25'
Kennismaking club-API <ul style="list-style-type: none">▪ Oefening: wie is de club-API	5'
Afronding <ul style="list-style-type: none">▪ Take home message	5'

1. Welkom, kennismaking en toelichting - (5 MIN)

Benodigdheden

- Groepsafspraken
- Stickers voor naamkaartjes
- Stift

Introductie

Je gaat van start met het verwelkomen van de sporters. Stel jezelf hierbij even kort voor en geef aan dat je er vandaag bent om te praten en samen oefeningen te doen rond grenzen herkennen en aangeven.



Kennismaking

Vervolgens ga je verder met een kennismakingsrondje. Noteer alle namen op een sticker zodat iedereen zijn/haar naam kan opplakken.

Afspraken met de groep

Voor je van start gaat met de oefeningen, maak je wat afspraken met de groep.

Vraag even aan de groep of er bepaalde zaken zijn die ze belangrijk vinden om afspraken rond te maken zoals bijvoorbeeld elkaar laten uitspreken, respect hebben voor elkaar,... Laat deze input vooral van hen komen.

Hieronder vind je een lijstje ter inspiratie:

- We laten elkaar uitspreken en luisteren naar elkaar.
- We hebben respect voor elkaars mening en gevoelens.
- Iedereen is anders, en dat is oké.
- Je kiest zelf welke informatie je wil delen.
- Er zijn geen juiste of foute antwoorden.
- Alles wat in deze groep gezegd wordt, is en blijft vertrouwelijk. Verhalen die vandaag worden besproken blijven onder ons.
- Na de workshop kan je bij ons terecht, maar je kan ook altijd terecht bij Awel, JAC, Hulplijn 1712, nupraatikerover.be.

Tip: Voor oefening 1 en 2 werk je met kleine groepjes. Maak als lesgever zelf de groepen zodat er een goede mix is van jongeren die enerzijds wat stiller zijn en anderzijds eerder als extravert gekend zijn. Je kan hen eerst zelf groepjes laten maken en vervolgens deze groepen opsplitsen om nieuwe groepjes samen te stellen.

2. Vakkenspel - (25 MIN)

Benodigheden

- 7 voorbeeldsituaties / groep afgeprint (Zie bijlage 1A en 1B)
- 5 vakken + A4 met hierop, geen grensoverschrijdend gedrag, fysiek, seksueel, psychisch en verwaarlozing (Zie bijlage 1C).
- Stylo/alcoholstift/groep
- Laptop met filmpje (USB-stick) of link: <https://www.youtube.com/watch?v=4m1nQxiyriE>
- Een beamer en projectiescherm (indien dit aanwezig is)



Vorbereiding

Maak vijf vakken en leg hierin het blad voor welke vorm van grensoverschrijdend gedrag een vak staat: fysiek, psychisch, seksueel grensoverschrijdend gedrag, verwaarlozing of geen vorm van grensoverschrijdend gedrag. Splits de groep op in 3 of 4 teams en laat hen op gelijke afstand plaatsnemen van de vijf vakken.

Introductie

Je legt uit dat je de sporters wil laten kennismaken met een aantal situaties die in sport kunnen gebeuren. Het is de bedoeling dat ze met hun team zo snel mogelijk bespreken of dit volgens hen fysiek, psychisch, seksueel grensoverschrijdend gedrag of verwaarlozing is of helemaal geen vorm van grensoverschrijdend gedrag. Daarnaast moeten ze als team ook beoordelen hoe ernstig ze de situatie vinden door hier een cijfer op te plakken van 0 (helemaal niet ernstig) tot 10 (heel ernstig).



Oefening

1. **Vakkenspel**
 - Je leest telkens een concreet voorbeeld voor van grensoverschrijdend gedrag of je geeft de situatie aan elk team en laat hen dit zelf lezen.
 - Nadat je het voorbeeld hebt voorgelezen, krijgen de teams 20 seconden om te overleggen over in welk vak ze dit zouden zetten (fysiek, psychisch, seksueel grensoverschrijdend gedrag, verwaarlozing of geen vorm van grensoverschrijdend gedrag). Voor elke situatie zal er iemand anders lopen van het team zodat iedereen aan de beurt komt.
 - Als lesgever tel je af van 20 naar 0. Van zodra je bij 0 bent, mogen de lopers van elk team lopen naar het juiste vak.
 - Als lesgever geef je na elk voorbeeld kort uitleg over de vorm van grensoverschrijdend gedrag en vul je eventueel aan via de tabel bij de achtergrondinformatie.
 - Tot slot laat je elk groepje een cijfer geven tussen 0 en 10 aan de situatie om de ernst te beoordelen (0 = helemaal niet ernstig; 10 = heel ernstig). Dit kunnen ze op het blad schrijven van de situatie.

Tip: Maak deze oefening sport specifiek. Vb. Je kan hen de opdracht geven om eerst een sporttechnische oefening uit te voeren (vb. dribbel + scoren in basketring, 3 radslagen op 1 lijn,...) vooraleer ze naar het juiste vak mogen lopen.

Situaties teamsporten:

- A. Eén van de sporters uit het mannenteam (16 jaar) knijpt wel eens in de billen van de meisjes (16 jaar) tijdens de trainingen.
- B. De hoofdtrainster maakt regelmatig een opmerking over het overgewicht van een jonge sporter/sportster (14 jaar) waar het hele team bijstaat.
- C. Bart (21 jaar), een sporter, staart een groep meisjes van de club (15 jaar) aan terwijl ze op het veld naast zijn team trainen. Dit zorgt ervoor dat ze zich ongemakkelijk voelen.
- D. Een groep sporters (16 jaar) sluit één teamlid uit in hun WhatsApp-groep.
- E. Enkele sporters van het thuisteam (14 jaar) die op de bank zitten tijdens de wedstrijd, gooien tijdens de pauze blikjes frisdrank in de richting van de tegenspelers.
- F. Frank (42 jaar) scheldt de volwassen speelsters/ spelers van zijn team uit wanneer ze een tegenpunt krijgen tijdens de bekerfinale.
- G. Aster (15 jaar) krijgt de vraag van de trainer om volop te focussen op diens sportcarrière en zo weinig mogelijk tijd te verspillen aan huiswerk voor school.

Situaties individuele sporten:

- A. Een mannelijke sporter (16 jaar) geeft weleens een tik op de billen van een meisje (16 jaar) met wie hij vaak samen traint.
- B. Sofie, de hoofdtrainster, maakt geregeld opmerkingen over het gewicht van een jonge sporter (14 jaar) terwijl de medesporters dit kunnen horen.
- C. Bart (21 jaar), een sporter die regelmatig komt trainen in dezelfde sportzaal, staart een groepje meisjes van de club (15 jaar) aan. Dit zorgt ervoor dat ze zich ongemakkelijk voelen.
- D. Een groep sporters (16 jaar) sluiten systematisch een sporter uit in hun WhatsApp-groep en activiteiten. Ze trainen niet samen, maar zijn wel aangesloten bij dezelfde club.
- E. Een ouder scheldt haar zoon uit voor loser en nietsnut na zijn wedstrijd omdat hij volgens haar niet zijn best heeft gedaan.
- F. Frank, een 40-jarige coach, vraagt Lia (16 jaar) om toch deel te nemen aan de wedstrijd ondanks haar knieblesure. De kinésitherapeut raadt dit sterk af omdat dit haar blessure kan verergeren.
- G. Ismail krijgt de vraag van de trainer om volop te focussen op de sportcarrière en zo weinig mogelijk tijd te verspillen aan huiswerk voor school.

II. **Laddercompetitie**

- In deel 2 van deze oefening vraag je de teams om de verschillende situaties (uit deel I) te ordenen van minst ernstig naar meest ernstig volgens het cijfer dat ze dit hebben gegeven. Zijn ze akkoord met de volgorde nu ze een ranking hebben gemaakt?
- Wanneer alle groepjes klaar zijn met hun ranking, kan je de groepjes vragen om eens bij elkaar te gaan kijken. Komt hun ranking overeen? Wat zijn de grootste verschillen?
- Vervolgens breng je de discussie op gang met de hele groep aan de hand van de reflectievragen.

Reflectievragen

- *Wat maakt dat je iets meer of minder erg vond?*
- *Waar ligt voor jullie de grens?*
- *Zijn er bepaalde zaken die meer doorwegen bij de beoordeling dan andere voor jullie?*
- *Zijn jullie akkoord met de volgorde van de andere groep(en)? Waarom wel/niet?*

Je maakt tijdens de reflectie de link naar toestemming. Je legt uit dat toestemming belangrijk is om te bepalen of iets over de grens is of niet. Als een sporter zich niet goed voelt bij een bepaald gedrag, dan geef je geen toestemming en is het gedrag over de

grens. Dit is iets persoonlijk en iedere sporter hun grens is verschillend. Soms kan het ook zijn dat het lijkt alsof iemand toestemming geeft, maar dat de persoon dit eerder doet omdat die zich onder druk voelt gezet. Als dit het geval is, is er ook geen toestemming.

Reflectievragen

- *Wat betekent toestemming geven voor jou? Hoe voel je je hierbij?*
- *Kan je een voorbeeld geven van een situatie waarin het lijkt alsof er toestemming is, maar dit eigenlijk niet het geval is?*



Indien de accommodatie het toelaat, toon je het filmpje over toestemming van het IOC met de Nederlandse ondertitels (link: <https://www.youtube.com/watch?v=4m1nQxiyriE>).



Belangrijke aandachtspunten

- Het is belangrijk dat de sporters een beeld krijgen van wat grensoverschrijdend gedrag kan inhouden en dat het in verschillende vormen kan voorkomen.
- Licht hen toe waarom toestemming belangrijk is. Dit kan je doen aan de hand van de achtergrondinformatie die hieronder omschreven staat.
- Benoem dat een sporter zich niet goed kan voelen bij bepaalde zaken/aanrakingen en dat het oké is om dit aan te geven. Leg uit dat jij klaar staat om te luisteren en dat er ook andere mensen zijn (club-API, VCP, ouders, vrienden) die een luisterend oor kunnen bieden.



Achtergrondinformatie

Definitie grensoverschrijdend gedrag:

Grensoverschrijdend gedrag wordt gezien als het niet respecteren van de grenzen, waarden en normen van zichzelf en een ander. Dit is voor iedereen verschillend: gedrag kan voor de ene persoon helemaal ok zijn en voor iemand anders over de grens gaan. Als diegene die het gedrag ondergaat, vindt dat diens grenzen worden geschonden, dan spreken we van grensoverschrijdend gedrag.

Soorten grensoverschrijdend gedrag:

- **Seksueel grensoverschrijdend gedrag**
Seksueel grensoverschrijdend gedrag bij kinderen of jongeren gaat over alle seksuele handelingen die over de grens van één van de betrokkenen gaat en waarbij een kind of jongere gedwongen, verleid, overgehaald, verplicht, gemanipuleerd of gechanteerd wordt om seksuele handelingen te doen, te zien, te ondergaan of toe te staan die hij of zij niet wil of waar hij of zij geen toestemming voor geeft. Voorbeelden zijn: ongewenste seksuele opmerkingen, ongepaste aanrakingen, verkrachting.
- **Fysiek grensoverschrijdend gedrag**
Er wordt gesproken van fysiek grensoverschrijdend gedrag, wanneer het gaat over fysieke handelingen die over de persoonlijke grens gaan van iemand. Dit zijn handelingen die betrekking hebben op het lichaam. Voorbeelden zijn: slaan en schoppen.
- **Psychisch grensoverschrijdend gedrag**
Psychisch grensoverschrijdend gedrag gaat over de geest van een individu, het mentale. Zo kunnen bepaalde uitspraken over de persoonlijke grens van iemand gaan en ervoor zorgen dat deze persoon gekwetst wordt. Voorbeelden zijn opmerkingen zoals: 'jij bent lelijk' of 'jij bent dik'. Andere voorbeelden van psychisch grensoverschrijdend gedrag zijn het dwingen tot dopinggebruik, isoleren, negeren, inconsistent aandacht geven, sporters aanzetten om tegenstanders te blessen, enz.

- **Verwaarlozing**

Verwaarlozing houdt in dat de omgeving onvoldoende verantwoordelijk is om de jongere te voorzien in zijn/haar basis behoeften in relatie met gezondheid, opleiding, emotionele ontwikkeling, voeding, accommodatie en veiligheid. Enkele voorbeelden: de sporter laten trainen met een blessure, weigeren psychologische zorg te verlenen wanneer een sporter het nodig heeft, een sporter aan zijn lot overlaten tijdens een wedstrijd.

Definitie toestemming

Toestemming geven is een belangrijk aspect wanneer het gaat over je grenzen aangeven. Je lichaam is van jou, en als je je niet comfortabel voelt, mag je dit altijd zeggen. Jij beslist waarmee jij akkoord gaat. Toestemming betekent dat jij beslist wie je lichaam aanraakt en op welke manier. Als jij een bepaalde aanraking niet leuk vindt, dan mag je dit duidelijk aangeven aan die persoon of als dit te moeilijk is voor je, laat je dit weten aan je ouders of een andere volwassene die je vertrouwt.

Deze tabel is illustratief voor de lesgever, maar kan wel gebruikt worden in de workshop om de brede waaier van grensoverschrijdend gedrag te bespreken. De voorbeelden van grensoverschrijdend gedrag die door de deelnemers gegeven worden, kunnen aangevuld worden door de lesgever met behulp van onderstaande informatie en tabel.

Grensoverschrijdend gedrag (GG) is elke vorm van gedrag waarbij de grenzen van één of meer betrokkenen overschreden worden. We onderscheiden strikt genomen 4 vormen van grensoverschrijdend gedrag.

Verwaarlozing	Psychisch GG	Fysiek GG	Seksueel GG
Onaangepaste of onvoldoende medische zorg	Bedreiging, verbaal geweld	Fysiek schadelijke dooprituelen	Ongewenste blikken
Ontoereikende (mentale) begeleiding	Genegeerd of buitengesloten worden	Dopinggebruik	Seksuele beelden (ontvangen, vervaardigen, doorsturen)
Gebrek aan geschikt of veilig sportmateriaal	Geen waardering krijgen voor sportprestaties	Gedwongen spelen bij ziekte, uitputting, blessure	Gedwongen uitkleden
School verwaarlozen	Onrealistisch hoog verwachtingspatroon	Lichamelijke mishandeling	Ongewenste aanrakingen Exhibitionistisch gedrag ervaren (offline of online)
Onveilige sportomstandigheden	Psychisch schadelijke dooprituelen		Betastingen van intieme lichaamsdelen
			Genitaal, oraal, anale penetratie (en poging)
			Seksueel schadelijke dooprituelen

3. Stellingenspel – Sporten Met Grenzen op Jongerenmaat – (25 MIN)

Benodigheden

- Kaartjes ‘wie’, ‘wat’, ‘met wie’ en ‘waar’ (zie bijlage 2)
- Kaartjes met reflectievragen (zie bijlage 3)

Introductie

In de volgende oefening ga je aan de slag met kaartjes die een situatie vormen. Je hebt 4 soorten kaarten:

- ‘Wie’ en ‘met wie’ zijn de 2 personen waartussen de situatie zich voordoet
 - Wie (blauwe kaartjes)
 - Met wie (groene kaartjes)
- ‘Wat’ omschrijft kort een situatie (roze kaartjes)
- ‘Waar’ omschrijft waar de situatie zich voordoet (gele kaartjes)

Maak opnieuw 3 à 4 groepjes. Je kan hiervoor dezelfde groepjes als in de vorige oefening behouden.



Oefening

- Ieder groepje mag een drietal situaties maken door telkens nieuwe kaartjes te combineren.
- Eerst bespreken ze de situaties in kleine groep met elkaar aan de hand van het kaartje met reflectievragen en vervolgens bespreek je ze met de hele groep.
- Voor de bespreking in de grote groep kan je aan elk groepje vragen om de meest interessante of opvallende situatie uit te kiezen en deze uit te leggen aan hun medesporters. Een andere optie is dat je hen de situaties laat ordenen van minst ernstig naar meest ernstig en hen vervolgens de meest ernstige situatie met de groep laat bespreken.
- Wanneer de sporters in kleine groepjes bezig zijn, loop je rond en probeer je ervoor te zorgen dat ze goed nadenken over de situaties die ze getrokken hebben.
- Voor de bespreking in grote groep kan je per groepje twee personen afvaardigen die naar voor komen en hun redenering uitleggen aan hun medesporters.

Tip: Je kan ervoor kiezen om vooral kaartjes te gebruiken die situaties vormen die sterk aansluiten bij wat jonge sporters eventueel kunnen meemaken binnen hun sportclub. Indien je weet hebt van situaties die zich al in de club hebben voorgedaan, kan je deze ook expliciet erin steken.

Kaartjes

Zie bijlage 2

Enkele voorbeelden:

Wie?	Wat?	Met wie?	Waar?
Een 12-jarige sporter	raakt de borsten aan van	een 12-jarige sporter	in de gemeenschappelijke douches
Een 36-jarige kinesist	stuurt een naaktfoto door naar	een 54-jarige coach	in de kleedkamer
Een 18-jarige sporter	vernedert	een 18-jarige	in de gemengde kleedkamer
Een 22-jarige sporter	komt bij zonder aankondiging binnen	een 22-jarige sporter	in de kleedkamer
Een 18-jarige trainer	vraagt... om toch te spelen met een blessure	een 14-jarige sporter	na de training

Reflectievragen

De reflectievragen kunnen na iedere situatie die wordt gelegd, gevraagd worden:

- *Waarom is dit gedrag oké/niet oké voor jou?*
- *Wat zou jij als sporter doen als je in zo'n situatie zit?*
- *Zou je dit voor jezelf houden of tegen wie zou je dit vertellen? Waarom?*
- *Wat zou jij doen als je zo'n situatie opmerkt?*



Belangrijke aandachtspunten

- Benadruk bij de bespreking dat het belangrijk is om een volwassene (ouder, club-API, VCP, vertrouwenspersoon) in te lichten wanneer een situatie niet oké lijkt.
- Belangrijk om aan te geven dat het niet zozeer gaat over 'juist' of 'fout', maar eerder over de motivaties waarom iets als niet oké wordt beschouwd.
- Het is niet de schuld van de sporter wanneer ze in zo'n situatie terechtkomen.
- Bij vreemde situaties kan je de jongeren laten nadenken hoe het zou zijn als het over andere personen zou gaan. Je kan hen ook een nieuw kaartje laten trekken zodat de situatie logischer wordt.

4. “Nee is oké” – (25 MIN)

Benodigheden

- Kaartjes met de ja/nee vragen (zie bijlage 4)

Introductie



In de vorige oefening heb je verschillende situaties besproken en nagedacht of jij die situaties wel of niet oké vond. Deze oefening gaat hier op verder. Het is ook belangrijk dat de sporters leren ‘nee’ zeggen of een ‘nee’ te accepteren van anderen. Het is mogelijk dat ze een situatie niet comfortabel vinden, of dat ze gedrag opmerken dat niet oké is.

In de volgende oefening maak je twee rijen (rij A en B) zodat iedereen tegenover iemand staat (zorg ervoor dat er voldoende afstand is tussen de twee rijen en maak een denkbeeldige lijn waar ze over moeten stappen). Je gaat met een aantal stellingen vragen om iets bij de andere te doen of te vragen (zonder het gedrag effectief uit te voeren).

De sporters van rij A krijgen een aantal vragen die ze moeten stellen aan rij B. De sporters van rij B hebben ook enkele vragen. Ze stellen elkaar om de beurt een vraag.

Bij elke vraag staat er vermeld vanuit welke persoon de vraag wordt gesteld: is het een sporter die de vraag stelt of is het de trainer die de vraag stelt (*sporter perspectief vs. trainer perspectief*). Indien je het vanuit beide posities kan bekijken, staat dit ook vermeld. Probeer gerust beide perspectieven uit.



Oefening

Ronde 1

- Eerst vraagt rij A iets aan rij B en vervolgens omgekeerd.
- Geef telkens aan of ze de vraag stellen als sporter of als trainer.
- Het is de bedoeling dat de andere sporter aangeeft of dit wel of niet oké is door in ‘superman’ houding te gaan staan of een stap vooruit te zetten. Ze mogen bijkomend ook ‘ja’ of ‘nee’ luidop antwoorden, maar dat hoeft niet.
- Laat de sporters ook na elke vraag doorschuiven zodat ze tegenover iemand anders staan en niet telkens tegenover dezelfde persoon.

- **Niet oké:** ga met je handen in je zij staan in ‘superman-houding’
- **Oké:** zet een stap vooruit



Tip: Je kan deze oefening aanpassen aan je sport. Vb. als ze ja zeggen, scoren ze met de hockeybal in het linkerdoeltje. Bij een nee in het rechterdoeltje.

- Per vorm van grensoverschrijdend gedrag vind je 2 à 3 vragen. Behandel minstens 1 vraag per vorm. Indien je voldoende tijd hebt, kan je de sporters alle vragen aan elkaar laten stellen.
- Na elke vraag bespreek je met hen even waarom ze ‘Ja’ of ‘Nee’ antwoordden.

- Op het einde van deze ronde stel je nog enkele reflectievragen.

Ter info: niet alle vragen zijn voorbeelden van grensoverschrijdend gedrag. Dit hangt af van wie de vraagsteller is, de grenzen van de ontvanger, enz. Je kan hier opnieuw linken aan het geven van toestemming.

Vragen

Psychisch	Fysiek	Seksueel	Verwaarlozing
Kan je op de weegschaal staan en mij jouw gewicht vertellen? (= trainer)	Je was 5 minuten te laat op de training vandaag. Je moet een uur langer blijven. (= trainer)	Mag ik je lichaam aanraken om je te helpen bij een oefening? (= trainer)	Mag ik jou vragen om niet meer af te spreken met jouw vrienden en enkel te focussen op je sport? (=trainer)
Mag ik jou tijdens belangrijke wedstrijden uitschelden voor stomme dikke koe als je een fout maakt? (= trainer / sporter)	Vandaag is het de eerste dag van de nieuwe teamleden. Het is tijd voor hun ontgroening na de training! Doe je mee? (= sporter)	Mag ik je knuffelen als we gescoord hebben of als je een goede wedstrijd hebt gehad? (= trainer / sporter)	Ik weet dat je geblesseerd bent en het eigenlijk niet mag van de dokter, maar kan je toch meedoen aan deze belangrijke wedstrijd? (= trainer / sporter)
Mag ik de toegangscode van je GSM? (= sporter)		Wil je mij een foto sturen van wanneer je onder de douche staat? (= sporter)	Ik zie dat je je niet goed voelt. Is het oké dat ik je help? (=trainer)
		Mag ik je een kus geven om je te begroeten op training? (= trainer / sporter)	

Reflectievragen

- Hoe voelt het om 'nee' te zeggen?
- Hoe voelt het als iemand 'nee' tegen jou zegt?
- Zou je om het even wat doen als iemand iets aan je vraagt?
- Tegen wie of wanneer zou jij graag 'nee' zeggen?
- Hoe zou je op een duidelijke manier 'nee' kunnen zeggen?
- Zijn er mensen in de club tegen wie het moeilijker is om neen te zeggen? Waarom? (bv. trainer, bestuurder, ouder, andere sporter, ...)

Ronde 2 – Situatie waarnemen (omstandersperspectief):

- Deze ronde bespreek je in groep.
- Tijdens deze ronde moet iedere sporter zich inleven als omstander, ze maken geen deel uit van de situatie als plegger of slachtoffer, maar merken de situatie wel op.
- Het opzet van de oefening is nagaan hoe de sporters zouden reageren in bepaalde situaties.
- Zet alle sporters op één startlijn en zet over een bepaalde afstand enkele potjes op één verticale lijn neer. Je leest opnieuw een aantal stellingen voor, maar deze keer moeten de sporters lopen tot het potje waar ze zich op dat moment het beste bij voelen (zie hieronder):
 - 1) **Tot het eerste potje:** ik vind de situatie/het gedrag oké en hoef dus niets te ondernemen
 - 2) **Tot het tweede potje:** ik heb mijn twijfels of deze situatie/gedrag oké of niet oké is en weet niet goed of ik hierin iets kan ondernemen
 - 3) **Tot het derde potje:** ik vind de situatie/het gedrag niet oké maar zou als omstander niets ondernemen
 - 4) **Tot het vierde potje:** ik vind de situatie/het gedrag niet oké en zou als omstander reageren, ook al weet ik niet direct hoe
 - 5) **Tot het vijfde potje:** ik vind de situatie/het gedrag totaal niet oké en zou als omstander zeker reageren en weet hoe

Situaties:

- Je ziet een andere sporter iemand uitlachen om diens gewicht.
- Je ziet de trainer een andere sporter een tik geven op de billen.
- Je ziet iemand foto's maken in de kleedkamer terwijl er nog sporters zich aan het omkleden zijn.
- Je ziet een andere sporter iemand duwen en anderen lachen hiermee.
- Je ziet een andere sporter iemand uitschelden en anderen doen mee.
- Je ziet dat een trainer steeds negatieve kritiek geeft op een sporter en deze uitscheldt met allerlei scheldwoorden.
- Je ziet dat iemand zich blesseert tijdens de training en dat niemand reageert.
- Je ziet dat een trainer, tijdens een zware training op een bloedhete dag, oplegt om de volledige training niet te eten of te drinken. Hij eist immers discipline.
- Je ziet dat iemand zich niet goed voelt bij een situatie op training. De sporter heeft dit al aangegeven aan de trainer maar die gaat hier niet op in.
- Je ziet enkele medesporters iemand zijn/haar kleren en GSM verstoppert.
- Je ziet dat er een foto van een medesporter de ronde doet in een WhatsApp-groep waar hij zelf niet inzit. Op de foto is zijn bloot bovenlichaam te zien toen hij aan het douchen was.

Reflectievragen:

- *Waarom zou je wel/niet reageren?*
- *Wat zou je doen?*
- *Welke impact kan deze situatie op de sporter hebben als niemand iets doet?*



Belangrijke aandachtspunten

- Benadruk dat grenzen voor iedereen anders zijn en dat het belangrijk is dat te respecteren.
- Zorg ervoor dat sporters zich tijdens de oefening veilig genoeg voelen om 'nee' te zeggen en benadruk dat het oké is om op elk moment nee te zeggen.
- Leg uit dat 'goede aanrakingen' je een prettig en gewaardeerd gevoel geven, terwijl slechte aanrakingen je kunnen kwetsen, je in verlegenheid brengen of je ongemakkelijk laten voelen.
- Benadruk dat het niet hun schuld is als iemand hen aanraakt. Vertel sporters dat ze, als ze zich in zo'n situatie bevinden:
 - Nee' moeten zeggen - als ze dat kunnen, want dat kan moeilijk zijn;

- zo snel mogelijk weg moeten gaan van de persoon/plaats en iemand, bijvoorbeeld de vertrouwenspersoon, moeten vertellen wat er aan de hand is.
- Geef ze tips over hoe ze op een correcte manier “nee” tegen iemand kunnen zeggen.
 - Kijk de persoon aan wanneer je ‘nee’ zegt en leg uit waarom je dit doet
 - Spreek je ouders aan en vraag hen om de persoon aan te spreken
 - Vraag aan je medesporters om mee ‘nee’ te zeggen
 - Heb je het gevoel dat je geen ‘nee’ kan zeggen, spreek dan iemand aan die je vertrouwt (club-API, ouders, broer/zus,..).
- Benadruk dat een sporter niet hoeft uit te leggen waarom hij/zij iets niet oké vindt.
- Benadruk dat het verkeerd is om mee te doen aan grensoverschrijdend gedrag.
- Benadruk dat het niet oké is wanneer je lacht met andere sporters wanneer hij/zij slachtoffer is van grensoverschrijdend gedrag.
- Bespreek dat het belangrijk is om grensoverschrijdende situaties aan een volwassene te melden.
- Betrek hierbij de aanwezige club-API, VPC of vertrouwenspersoon



Achtergrondinformatie

Tijdens deze oefening ontdekken ze dat voor iedereen de grens anders ligt en hoe je dit van elkaar kan inschatten en vervolgens respecteren.

Bovendien leren ze ook hoe ze zich verbaal kunnen uitdrukken wanneer ze iets niet oké vinden.

5. Kennismaking club-API/VCP - (5 MIN)



Vorbereitung

- Als de workshop via het Centrum Ethiek in de Sport (ICES) wordt georganiseerd, dan hebben zij op voorhand contact opgenomen met de club en nagevraagd of de club-API aanwezig kan zijn tijdens de workshop. Je wordt hierover geïnformeerd. Indien je dit voor de workshop nog niet hebt vernomen, vraag het dan even na.
- Organiseer je de workshop zelf, dan kan je de club-API contacteren met de vraag om aanwezig te zijn en zich voor te stellen aan de aanwezige sporters.



Oefening

- Laat de sporters eerst nadenken en vertellen wat zij denken dat de club-API (aanspreekpunt integriteit) doet en wat ze zouden willen dat hij/zij doet.
- Vervolgens kan de club-API reageren op de antwoorden en zijn/haar rol binnen de club voorstellen met een woordje uitleg. Het is belangrijk om te melden dat de club-API ook altijd beschikbaar is wanneer er vragen of bezorgdheden zijn.
- Indien er in de club geen API is, wordt er in overleg met het clubbestuur besproken of een ander persoon (jeugdverantwoordelijke, verantwoordelijke ethiek, federatie API) uitgenodigd kan worden.

6. Afronding - (5 MIN)

Benodigheden

- Posters voor sporters afgeprint voor elke aanwezige

Afronding

Afronding van de sessie. Reflecteer nog even in de groep a.d.h.v. de volgende vragen:

- *Hoe vonden jullie het?*
- *Wat is er jullie bijgebleven?*

Take home messages

Het belangrijkste dat jullie van vandaag moeten onthouden is:

- Weet dat toestemming krijgen en geven belangrijk is
- Dat er verschillende grenzen overschreden kunnen worden én dat dit voor iedereen anders is
- Het is oké om nee te zeggen tegen iemand
- Spreek met een volwassene wanneer er grenzen worden overschreden of wanneer je je hier zorgen over maakt



Promotiemateriaal

Bezorg het beschikbare promotiemateriaal (posters) aan de aanwezige club-API of VCP en vraag even om de posters uit te delen of op te hangen binnen de club.

Bijlage 1A: Situaties vakkenspel – teamsporten

Eén van de sporters uit het team (16 jaar) knijpt wel eens in de billen van de meisjes (16 jaar) tijdens de trainingen.

Niet ernstig
(0)

Heel ernstig
(10)



De hoofdtrainster maakt regelmatig een opmerking over het overgewicht van een jonge sporter/sportster (14 jaar) waar het hele team bijstaat.

Niet ernstig
(0)

Heel ernstig
(10)



Bart (21 jaar), een sporter, staart een groep meisjes van de club (15 jaar)

aan terwijl ze op het veld naast zijn team trainen. Dit zorgt ervoor dat ze zich ongemakkelijk voelen.

**Niet ernstig
(0)**

**Heel ernstig
(10)**



Een groep sporters (16 jaar) sluit één teamlid uit in hun WhatsApp-groep.

**Niet ernstig
(0)**

**Heel ernstig
(10)**



Enkele sporters van het thuisteam (14 jaar) die op de bank zitten tijdens de wedstrijd, gooien tijdens de pauze blikjes frisdrank in de richting van de tegenspelers.

**Niet ernstig
(0)**

**Heel ernstig
(10)**



Frank (42 jaar) scheldt de volwassen spelers van zijn team uit wanneer ze een tegenpunt krijgen tijdens de bekerfinale.

**Niet ernstig
(0)**

**Heel ernstig
(10)**



Aster (15 jaar) krijgt de vraag van de trainer om volop te focussen op zijn sportcarrière en zo weinig mogelijk tijd te verspillen aan huiswerk voor school.

**Niet ernstig
(0)**

**Heel ernstig
(10)**



Bijlage 1B: Situaties vakkenspel – individuele sporten

Een mannelijke sporter (16 jaar) durft weleens een tik op de bil te geven van een meisje (16 jaar) met wie hij vaak samen traint.

Niet ernstig
(0)

Heel ernstig
(10)



Sofie, de hoofdtrainster, maakt geregeld opmerkingen over het gewicht van een jonge sporter (14 jaar) terwijl zijn/haar medesporters dit kunnen horen.

Niet ernstig
(0)

Heel ernstig
(10)



Bart (21 jaar), een sporter die regelmatig ook komt trainen in dezelfde sportzaal, staart een groepje meisjes van de club (15 jaar) aan. Dit zorgt ervoor dat ze zich ongemakkelijk voelen.

Niet ernstig
(0)

Heel ernstig
(10)



Een groep sporters (16 jaar) sluiten systematisch een sporter uit in hun WhatsApp-groep en activiteiten. Ze trainen niet samen, maar zijn wel aangesloten bij dezelfde club.

Niet ernstig
(0)

Heel ernstig
(10)



Een ouder scheldt haar zoon uit voor loser en nietsnut na zijn wedstrijd omdat hij volgens haar niet zijn best heeft gedaan.

Niet ernstig
(0)

Heel ernstig
(10)



Frank, een 40-jarige coach, vraagt Lia (16 jaar) om toch deel te nemen aan de wedstrijd ondanks haar knieblesure. De kinésithérapeut raadt dit sterk af omdat dit haar blessure kan verergeren.

Niet ernstig
(0)

Heel ernstig
(10)



Ismail krijgt de vraag van zijn trainer om volop te focussen op zijn sportcarrière en zo weinig mogelijk tijd te verspillen aan huiswerk voor school.

Niet ernstig
(0)

Heel ernstig
(10)



Bijlage 1C – Kaarten vormen grensoverschrijdend gedrag



Fysiek

grensoverschrijdend
gedrag





Psychisch

grensoverschrijdend
gedrag





Seksueel grensoverschrijdend gedrag





Verwaar- lozing





Geen
grensoverschrijdend
gedrag



Bijlage 2: Kaartjes stellingenspel

Wie?	Wat?	Met wie?	Waar?
Een 12 jarige sporter	raakt de borsten aan van	een 12 jarige sporter	in de gemeenschappelijke douches
Een 14 jarige sporter	stuurt een naaktfoto door naar	een 14 jarige sporter	in de kleedkamer
Een 18 jarige sporter	maakt seksueel getinte foto's van	een 16 jarige sporter	in de gemengde kleedkamer
Een sporthalmedewerker	komt bij ... zonder aankondiging binnen in de kleedkamer	een 18 jarige sporter	in een sporthal met toeschouwers
Een scheidsrechter	staart naar ... en maakt een seksueel getinte opmerking	een 20 jarige sporter	na de training
Een sporter van een ander team	stuurt een flirterig berichtje naar	een 22 jarige sporter	na een overwinning
Een supporter	kust ... op de mond	een 24 jarige sporter	op een sportkamp/ stage
Een sportarts/kinesist/masseur	stelt ... vragen over seks	een 26 jarige sporter	op weg naar huis van de training
Een sportpsycholoog	geeft ... een compliment over zijn/haar outfit	een 28 jarige sporter	tijdens de opwarming
Een ouder van één van de sporters	legt een hand op het achterwerk van	een 30 jarige sporter	tijdens de training

Een 20 jarige sporter	probeert ... te kussen	een 40 jarige sporter	voor de training
Een 24 jarige sporter	fluit ... na	een 50 jarige sporter	tijdens een groepsknuffel na een doelpunt
Een 26 jarige sporter	vraagt ... zijn/haar nummer of sociale media	een 60 jarige sporter	terwijl je alleen met hem/haar in de auto zit
Een 28 jarige sporter	stelt veel persoonlijke vragen aan	een 18 jarige trainer	terwijl je op stap bent met vrienden
Een 24 jarige trainer	vraagt om een sexy foto aan	een 20 jarige trainer	op de parking van de sporthal
Een 30 jarige trainer	scheldt ... uit	een 22 jarige trainer	op een feestje
Een 40 jarige trainer	sluit ... uit	een 24 jarige trainer	in de gemeenschappelijke douches
Een 50 jarige trainer	roept tegen	een 26 jarige trainer	in de kleedkamer
Een 60 jarige trainer	bedreigt	een 28 jarige trainer	in de gemengde kleedkamer
Een bestuurslid	trekt aan de haren van	een 30 jarige trainer	in een sporthal met toeschouwers
	gaat neus aan neus staan met	een 40 jarige trainer	na de training

	duwt	een 50 jarige trainer	na een overwinning
	vernedert	een 60 jarige trainer	op een sportkamp/ stage
	geeft super veel aandacht aan		op weg naar huis van de training
	maakt ... belachelijk voor de hele groep		tijdens de opwarming
	maakt een venijnige opmerking over het gewicht van		tijdens de training
	geeft raad om na de maaltijd over te geven		voor de training
	weigert water te geven aan ... op een zeer warme zomerdag		tijdens een groepsknuffel na een doelpunt
	doet opzettelijk een gevaarlijke beweging om ... te blesseren		terwijl je alleen met hem/haar in de auto zit
	vraagt ... om toch te spelen met een blessure		terwijl je op stap bent met vrienden
	Vraagt om een verdacht prestatieverbeterend pilletje te nemen aan...		op de parking van de sporthal
			op een feestje

Bijlage 3: Reflectievraagkaartjes Wie, Wat, Waar, Met Wie

- ? **Waarom is dit gedrag niet oké/oké voor jou?**
- 👥 **Wat zou jij als sporter doen als je in zo'n situatie zit?**
- 👁️ **Wat zou jij doen als je zo'n situatie opmerkt?**



- ? **Waarom is dit gedrag niet oké/oké voor jou?**
- 👥 **Wat zou jij als sporter doen als je in zo'n situatie zit?**
- 👁️ **Wat zou jij doen als je zo'n situatie opmerkt?**

Bijlage 4: Ja-neen vraagkaartjes

Psychisch	Fysiek	Seksueel	Verwaarlozing
<p>Kan je op de weegschaal staan en mij jouw gewicht vertellen?</p> <p>(Trainer)</p>	<p>Je was 5 minuten te laat op de training vandaag. Je moet een uur langer blijven.</p> <p>(Trainer)</p>	<p>Mag ik je knuffelen als we gescoord hebben of als je een goede wedstrijd hebt gehad?</p> <p>(Trainer/Sporter)</p>	<p>Mag ik jou vragen om niet meer af te spreken met jouw vrienden en enkel te focussen op je sport?</p> <p>(Trainer)</p>
<p>Mag ik jou tijdens belangrijke wedstrijden uitschelden voor stomme dikke koe als je een fout maakt?</p> <p>(Trainer/sporter)</p>	<p>Vandaag is het de eerste dag van de nieuwe teamleden. Het is tijd voor hun ontgroening na de training! Doe je mee?</p> <p>(Sporter)</p>	<p>Mag ik eens onder je T-shirt voelen?</p> <p>(Sporter)</p>	<p>Ik weet dat je geblesseerd bent en het eigenlijk niet mag van de dokter, maar kan je toch meedoen aan deze belangrijke wedstrijd?</p> <p>(Trainer/sporter)</p>
<p>Mag ik de toegangscode van je GSM?</p> <p>(Sporter)</p>		<p>Mag ik je een kus geven om je te begroeten op training?</p> <p>(Trainer/Sporter)</p>	<p>Ik zie dat je je niet goed voelt. Is het oké dat ik je help?</p> <p>(Trainer)</p>
		<p>Wil je mij een foto sturen van wanneer je onder de douche staat?</p> <p>(Sporter)</p>	

En zo zijn we aan het einde van de workshop gekomen. We hopen dat het voor iedereen een leuke en leerrijke ervaring was. Dankjewel om deze workshop in goeie banen te leiden!

