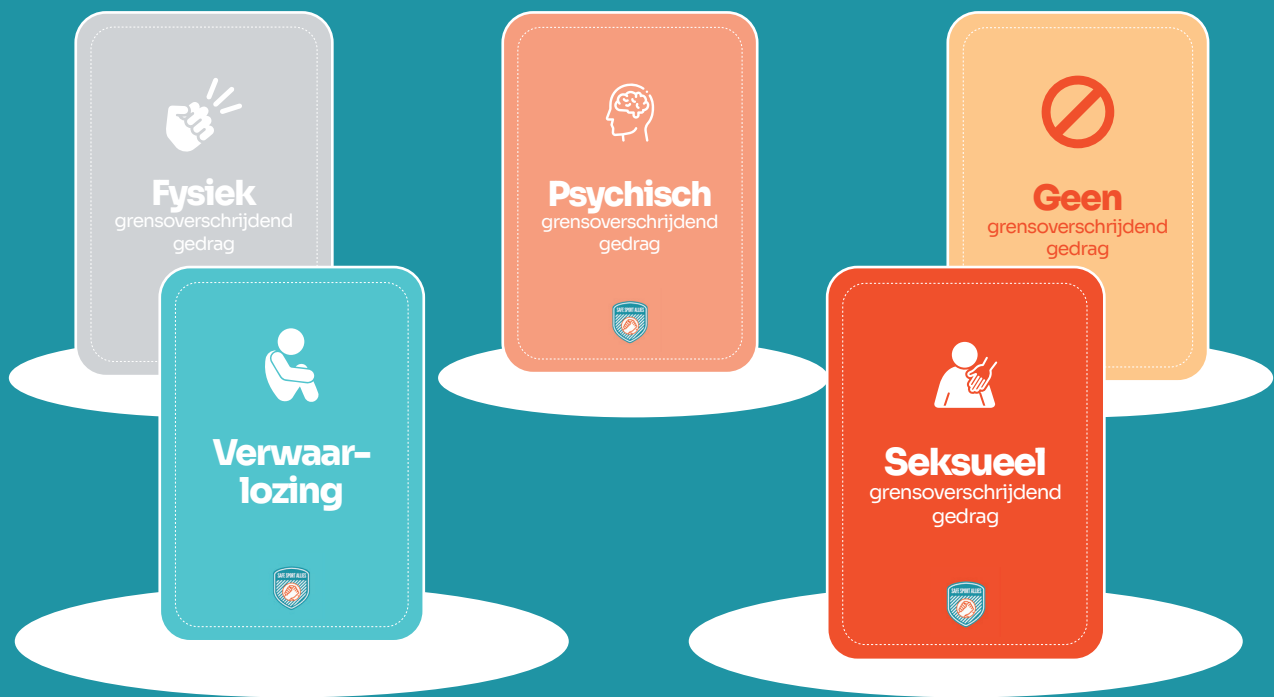


# Praatkaarten voor sporters



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

# Vakkenspel



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

# Instructiekaart

## Deel 1

Deze oefening omvat 7 verschillende kaarten:

- Instructiekaart deel 1
- Instructiekaart deel 2 + achtergrondinformatie
- Situatiekaart: Situaties binnen teamsporten – kaart voor begeleider met oplossing
- Situatiekaart: Situaties binnen teamsporten – kaart voor sporters
- Situatiekaart: Situaties binnen individuele sporten – kaart voor begeleider met oplossing
- Situatiekaart: Situaties binnen individuele sporten – kaart voor sporters
- Geïllustreerd voorbeeld

Aan de hand van het vakkenspel willen we sporters laten kennismaken met een aantal (grensoverschrijdende) situaties die in sport kunnen voorkomen. De oefening bestaat uit 2 delen: (1) de situatie toewijzen aan een vak, (2) de situaties beoordelen als oké of niet oké.

Er zijn twee soorten situatiekaarten waaruit je kan kiezen (1) teamsport of (2) individuele sport. Afhankelijk of je in een teamsport of individuele sport actief bent kan je de desbetreffende situatiekaarten gebruiken om de situaties dichterbij de sporters hun leefwereld te brengen.

## Deel 1 – Situatie toewijzen aan een vak

Maak vijf (denkbeeldige) vakken en leg in elk vak één kaartje met de vijf verschillende antwoordmogelijkheden (**fysiek grensoverschrijdend gedrag, psychisch grensoverschrijdend gedrag, seksueel grensoverschrijdend gedrag, verwaarlozing, geen grensoverschrijdend gedrag**). Zie het geïllustreerd voorbeeld. Laat elke sporter zich individueel opstellen rondom de vijf verschillende vakken op gelijke afstand.

Het is de bedoeling dat iedereen individueel voor zichzelf nadenkt tot welke vorm de situatie behoort (fysiek grensoverschrijdend gedrag, psychisch grensoverschrijdend gedrag, seksueel grensoverschrijdend gedrag verwaarlozing, geen vorm van grensoverschrijdend gedrag).

## De oefening gaat als volgt:

- Je leest als begeleider telkens een situatie voor.
- Nadat je het voorbeeld hebt voorgelezen, krijgt de sporter individueel +/- 20 seconden om na te denken in welk vak ze de situatie zouden plaatsen (fysiek, psychisch, seksueel, verwaarlozing of geen grensoverschrijdend gedrag). Iedereen beslist voor zichzelf en loopt individueel naar één van de vijf vakken.
- Als begeleider tel je af van 20 naar 0. Van zodra je bij 0 bent, mag men individueel lopen naar het juiste vak.
- Als begeleider breng je de individuele keuzes die men heeft gemaakt in groep samen. Na elke situatie geef je een korte uitleg in groep over de vorm van grensoverschrijdend gedrag (zie instructiekaart met achtergrondinformatie).

Tip: Maak deze oefening sport-specifiek. Vb.: Je kan de opdracht geven om eerst een sporttechnische oefening uit te voeren (vb. dribbel + scoren in basketring, 3 radslagen op 1 lijn, ...) voordat ze naar het juiste vak mogen lopen. Je kan bijvoorbeeld ook werken met kleurenpotjes die één van de vijf vakken voorstellen zodat er tijdens de oefening / training ook nog een cognitief element aan wordt toegevoegd.

## 1. Vakkenspel

# Instructiekaart

## Deel 2

In deel 2 van deze oefening zet je de sporters op één rij en overloop je opnieuw de stellingen van deel 1. Vraag de sporters of ze de situaties oké of niet oké vinden. Laat hen de situaties beoordelen aan de hand van de volgende handgebaren:



Situatie is oké = duim omhoog



Situatie is niet oké = duim omlaag



Situatie tussen oké en niet oké = duim opzij

Onderstaande vragen kan je gebruiken om te reflecteren:

- Wat maakt dat je de situatie oké of niet oké vond?
- Waar ligt voor jullie de grens?
- Zijn er bepaalde zaken die meer doorwegen bij de beoordeling dan andere voor jullie?

# Situatiekaart



## SITUATIES BINNEN TEAMSPORTEN KAART VOOR BEGELEIDER MET OPLOSSING

- A. Eén van de sporters uit het mannenteam (16 jaar) knijpt wel eens in de billen van de meisjes (16 jaar) tijdens de trainingen.  
**Juist antwoord: seksueel grensoverschrijdend gedrag**
- B. De hoofdtrainster maakt geregeld opmerkingen over het overgewicht van een jonge sporter/sportster (14 jaar) waar het hele team bijstaat.  
**Juist antwoord: psychisch grensoverschrijdend gedrag**
- C. Bart (21 jaar), een sporter, staart een groepje meisjes van de club (15 jaar) aan terwijl ze op het veld naast zijn team trainen. Dit zorgt ervoor dat ze zich ongemakkelijk voelen.  
**Juist antwoord: seksueel grensoverschrijdend gedrag**
- D. Een groep sporters (16 jaar) sluit één teamlid uit in hun WhatsApp-groep.  
**Juist antwoord: psychisch grensoverschrijdend gedrag**
- 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.  
**Juist antwoord: fysiek grensoverschrijdend gedrag**
- F. Frank (42 jaar) scheldt de volwassen speelsters/spelers van zijn team uit wanneer ze een tegenpunt krijgen tijdens de bekerfinale.  
**Juist antwoord: psychisch grensoverschrijdend gedrag**
- 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.  
**Juist antwoord: verwaarlozing**

## 1. Vakkenspel

# Situatiekaart



## SITUATIES BINNEN TEAMSPORTEN KAART VOOR SPORTERS

- 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 geregeld opmerkingen over het overgewicht van een jonge sporter/sportster (14 jaar) waar het hele team bijstaat.
- C. Bart (21 jaar), een sporter, staart een groepje 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.

## 1. Vakkenspel

# Situatiekaart



## SITUATIEKAART BINNEN INDIVIDUELE SPORT KAART VOOR BEGELEIDER MET OPLOSSING

A. Een mannelijke sporter (16 jaar) geeft weleens een tik op de billen van een meisje (16 jaar) waar hij vaak mee samen traint na een trainingssessie.

**Juist antwoord: seksueel grensoverschrijdend gedrag**

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

**Juist antwoord: psychisch grensoverschrijdend gedrag**

C. Bart (21 jaar), een sporter die regelmatig komt trainen in dezelfde sportzaal, staart steeds een meisje (15 jaar) van de club aan. Dit zorgt ervoor dat ze zich ongemakkelijk voelt.

**Juist antwoord: seksueel grensoverschrijdend gedrag**

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.

**Juist antwoord: psychisch grensoverschrijdend gedrag**

E. Een ouder scheldt haar zoon/ dochter uit voor 'loser' en nietsnut na de wedstrijd omdat hij/zij volgens haar niet zijn/haar best heeft gedaan.

**Juist antwoord: psychisch grensoverschrijdend gedrag**

F. Frank, een 40-jarige coach, is niet tevreden over de prestaties van Lou (16 jaar). Als straf moet hij/zij blijven trainen totdat hij/zij de oefening volledig correct uitvoert.

**Juist antwoord: fysiek grensoverschrijdend gedrag**

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.

**Juist antwoord: verwaarlozing**

## 1. Vakkenspel

# Situatiekaart



## SITUATIEKAART BINNEN INDIVIDUELE SPORT KAART VOOR SPORTERS

- A. Een mannelijke sporter (16 jaar) geeft weleens een tik op de billen van een meisje (16 jaar) waar hij vaak mee samen traint na een trainingssessie.
- B. Sofie, de hoofdtrainster, maakt geregeld opmerkingen over het gewicht van een jonge sporter/sporters (14 jaar) terwijl zijn/haar medesporters dit kunnen horen.
- C. Bart (21 jaar), een sporter die regelmatig komt trainen in dezelfde sportzaal, staart steeds een meisje van de club (15 jaar) aan. Dit zorgt ervoor dat ze zich ongemakkelijk voelt.
- 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/ dochter uit voor 'loser' en nietsnut na de wedstrijd omdat hij/zij volgens haar niet zijn / haar best heeft gedaan.
- F. Frank, een 40-jarige coach, is niet tevreden op de prestaties van Lou (16 jaar). Als straf moet hij/zij blijven trainen totdat hij/zij de oefening volledig correct uitvoert.
- 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.

## 1. Vakkenspel





# Fysiek

grensoverschrijdend  
gedrag





# Psychisch

grensoverschrijdend  
gedrag





# Seksueel grensoverschrijdend gedrag





# Verwaar- lozing





**Geen**  
grensoverschrijdend  
gedrag



# Achtergrondinformatie

- **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 en ongepaste aanrakingen.

- **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 blesseren, 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.



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

## Geïllustreerd voorbeeld



## 1. Vakkenspel

# Stellingenspel

Sporten met grenzen



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



# Instructiekaart

Deze oefening omvat 8 kaarten (1 instructiekaart en 7 situatiekaarten). Elke kaart beschrijft een situatie tussen twee personen. Lees één van de situaties luidop voor aan de sporters en bespreek onderstaande vragen:

- Waarom is dit gedrag oké/niet 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?
- Zou je dit voor jezelf houden of tegen wie zou je dit vertellen? Waarom?

**Tip:** Je kan de situatie steeds aanpassen zodat het meer herkenbaar is voor de sporters. Verander bijvoorbeeld de context, de personen, ... afhankelijk van de situatie. Bijvoorbeeld: "Hoe denk je over de situatie als deze plaatsvindt tussen een trainer en een sporter?"

## Achtergrondinformatie

- Benadruk bij de bespreking dat het belangrijk is om een volwassene (ouder, club-API, 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 nooit de schuld van de sporter wanneer ze in zo'n situatie terechtkomen.

# Situatie 1



**Een 18-jarige sporter maakt naaktfoto's van een andere 18-jarige sporter in de toiletten.**

- Waarom is dit gedrag oké/niet 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?
- Zou je dit voor jezelf houden of tegen wie zou je dit vertellen? Waarom?

## **Zaken die je kan meenemen tijdens de bespreking van de situatie:**

- Deze situatie is niet oké wanneer er geen toestemming werd gegeven door de sporter.
- Hoewel de leeftijd van beide sporters gelijk is, is er toch geen sprake van gelijkwaardigheid. De sporter wiens foto's worden gemaakt kan zich op dat moment niet verdedigen omdat die niet op de hoogte is dat er foto's worden gemaakt.
- De sporter die de foto's maakt bevindt zich in een machtspositie.
- De privacy van de sporter wordt in dit geval geschonden. Dit is in geen enkele context oké gedrag.
- Wanneer de foto's verspreid worden, kan dit heel wat schade aanrichten.
- Wanneer je dit ziet gebeuren, kan je steeds anderen hierover aanspreken en de situatie doen stoppen. Voel je je hier niet comfortabel bij, verwittig dan altijd een volwassene (bv. de club-API).

# Situatie 2



**Een trainer omhelst een sporter na een overwinning.**

- Waarom is dit gedrag oké/niet 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?
- Zou je dit voor jezelf houden of tegen wie zou je dit vertellen? Waarom?

## **Zaken die je kan meenemen tijdens de bespreking van de situatie:**

- Bij dit voorbeeld primeert het gevoel van de sporter over hoe zij/hij dit ervaart.
- Het gaat hier dus in de eerste plaats over het gevoel van de sporter en niet over de intentie van de trainer. Als de sporter zich ongemakkelijk voelt door de omhelzing van de trainer, dan is dit gedrag niet oké.
- In principe moet een trainer je niet omhelzen na een overwinning. Een trainer moet je in principe enkel aanraken wanneer het sport- of instructiegerelateerd is.
- Het samen beleven en delen van emoties, zowel na prestatie van winst of verlies, is normaal in een sportieve context. Het is wel belangrijk dat wanneer je opmerkt dat iemand zich hier niet comfortabel bij voelt, deze grenzen gerespecteerd worden.
- Wanneer je geen goed gevoel hebt bij deze situatie, contacteer dan steeds een volwassene (bv. de club-API).
- Het is niet omdat het de trainer is dat je hier zomaar mee akkoord moet gaan. Je hebt het recht als jonge sporter om dit aan te geven dat iets voor jou niet goed aanvoelt. Je kan dan samen gaan kijken hoe jullie deze emoties op een gemeenschappelijke manier kunnen beleven en delen (bv. een vuistje geven, een 'high five',...)

# Situatie 3



**Een 17-jarige sporter op de sportclub vertelt een 15-jarige sporter dat die precies moet doen wat die zegt. Als de sporter dit aan iemand vertelt, zouden er problemen komen.**

- Waarom is dit gedrag oké/niet 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?
- Zou je dit voor jezelf houden of tegen wie zou je dit vertellen? Waarom?

## **Zaken die je kan meenemen tijdens de bespreking van de situatie:**

- De 17-jarige sporter zet de jongere sporter onder druk waardoor er geen sprake is van gelijkwaardigheid.
- Het is belangrijk dat je enkel gedrag stelt waar je volledig vrijwillig mee instemt. Hier is sprake van mogelijks heel wat druk, dwang, chantage waardoor de vrijwilligheid niet gerespecteerd wordt.
- Het is belangrijk om een volwassene (bv. de club-API) te contacteren wanneer je je in deze situatie bevindt of wanneer je zo'n situatie opmerkt.

# Situatie 4



**Een sporter is nieuw bij de sportclub. Hij was enthousiast om lid te worden, maar hij had ruzie met één van de andere jongens en nu wil niemand met hem praten. In de pauzes is hij altijd alleen. Alle kinderen van de sportclub weten dat niemand met hem praat.**

- Waarom is dit gedrag oké/niet 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?
- Zou je dit voor jezelf houden of tegen wie zou je dit vertellen? Waarom?

## Zaken die je kan meenemen tijdens de bespreking van de situatie:

- Het is niet oké dat de nieuwe sporter wordt uitgesloten.
- Pesten is vaak een groepsprobleem, er zijn meestal meerdere daders. Doe hier als sporter dus niet aan mee.
- Iedereen heeft het recht om op een leuke manier te sporten.
- Als je dit ziet gebeuren, kan je emotionele steun bieden aan de sporter die wordt uitgesloten. Je hoeft de situatie niet direct te willen oplossen om al veel voor de ander te kunnen betekenen. Geef deze persoon ook de nodige ruimte om aan te geven hoe dit aanvoelt.
- Verwijs door naar de club-API om deze situatie te bespreken en samen tot een mogelijke oplossing te komen.
- Het is belangrijk om een volwassene (bv. de club-API) te contacteren wanneer je in deze situatie bevindt of wanneer je zo'n situatie opmerkt. Blijf hier niet alleen mee zitten, maar betrek anderen waar je discreet even mee kan afstemmen.
- Je kan de sporter ook het advies geven om samen met jou naar de club-API te gaan. Het is mogelijk dat de sporter hier schrik voor heeft, maar weet dat jouw steun om samen deze stap te zetten van grote waarde is.

# Situatie 5



**Nico ziet één van de volwassen trainers schreeuwen tegen een ander lid van de sportclub.**

- Waarom is dit gedrag oké/niet 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?
- Zou je dit voor jezelf houden of tegen wie zou je dit vertellen? Waarom?

## **Zaken die je kan meenemen tijdens de bespreking van de situatie:**

- Het is niet oké om te schreeuwen tegen een andere persoon om welke reden dan ook.
- Het is goed mogelijk dat er frustraties, belangen of motieven aan de basis liggen van dit gedrag. Het is belangrijk te stellen dat dergelijk gedrag op geen enkel mogelijke manier oké is binnen een sportomgeving.
- Bied emotionele steun aan de betrokken sporter. Vraag wat deze situatie met de sporter doet en wat je kan betekenen. Het is belangrijk om een volwassene (bv. de club-API) te contacteren wanneer je je in deze situatie bevindt of wanneer je zo'n situatie opmerkt.

# Situatie 6



**Noah loopt naar het toilet. Twee andere sporters volgen Noah naar de toiletten, zonder dat die het merkt. Je ziet dit gebeuren.**

- Waarom is dit gedrag oké/niet 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?
- Zou je dit voor jezelf houden of tegen wie zou je dit vertellen? Waarom?

## **Zaken die je kan meenemen tijdens de bespreking van de situatie:**

- Het is niet oké om bewust iemand te volgen naar het toilet.
- In deze situatie is het niet duidelijk wat de andere twee sporters doen in het toilet, maar iedereen heeft het recht op privacy.
- Wanneer je bezorgd bent over deze situatie, spreek dan een volwassene aan (bv. de club-API). Indien je durft, spreek anderen ook onmiddellijk aan op dit gedrag als je dit ziet gebeuren. Deze personen hebben namelijk geen plaats in de toiletruimte van Noah. Dit is uiteraard geen gemakkelijke reactie. Je kan ook anderen hierover aanspreken (zie punt hierboven). Weet dat niets doen in deze situatie steeds in het voordeel is van diegene die het gedrag zal stellen.
- Breng de afspraken rond privacy, kleedkamers en toiletbezoeken nog eens in groep en zorg dat de regels en richtlijnen hierrond duidelijk zijn.

# Situatie 7



**Je zit met het team in de kantine en één van de teamleden begint grapjes te maken over hoe een andere teamgenoot eruitziet. Mensen lachen mee, maar de teamgenoot kijkt ongemakkelijk.**

- Waarom is dit gedrag oké/niet 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?
- Zou je dit voor jezelf houden of tegen wie zou je dit vertellen? Waarom?

## **Zaken die je kan meenemen tijdens de bespreking van de situatie:**

- De teamgenoot voelt zich duidelijk ongemakkelijk doordat er grapjes worden gemaakt over diens uiterlijk.
- Lach niet mee met de andere teamleden.
- Uit je bezorgdheid naar de sporter die dit meemaakt. Check even bij de sporter hoe dit binnenkomt en bied zowel emotionele als praktische steun.
- Emotionele steun kan betekenen dat je gehoord hebt wat er is gebeurd, dat je ziet dat dit de sporter heel ongemakkelijk doet voelen en dat je vraagt of alles wel oké is.
- Bied praktische steun en zeg dat de sporter op elk moment hiermee terecht kan bij de club-API en je ook samen met de sporter deze eerste stap kan zetten.
- Het kan ook goed zijn dat anderen niet doorhebben dat dit gedrag een negatieve impact veroorzaakt bij de persoon. We vertrekken vanuit de beleving van de persoon en dit komt hard aan. Als je anderen hierop aanspreekt kan je benoemen dat je merkt dat deze situatie de sporter oncomfortabel maakt en vragen of zij dit ook zo zien.
- Je kan het team aanspreken dat het niet leuk is om mopjes te maken over iemand zijn uiterlijk.
- Wanneer je bezorgd bent over deze situatie, spreek dan een volwassene aan (bv. de club-API).



# Nee is ok!



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

# Instructiekaart

## Ronde 1

Het is belangrijk dat sporters leren 'nee' zeggen of een 'nee' accepteren van anderen wanneer ze zich in een situatie bevinden die niet comfortabel is, of wanneer ze gedrag opmerken dat niet oké is. In deze oefening ga je hier met de sporters op oefenen. Deze oefening bestaat uit 2 rondes (zie instructiekaart ronde 1 en ronde 2).

1. Maak twee rijen (rij A en B) zodat elke sporter tegenover een andere sporter staat (zorg ervoor dat er voldoende afstand is tussen de twee rijen en maak een denkbeeldige lijn waar ze over moeten stappen, zie geïllustreerd voorbeeld 1). Je gaat aan de hand van een aantal stellingen vragen om iets bij de andere te doen of te vragen (zonder het gedrag effectief uit te voeren).
2. 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 vermeld op de kaart. Probeer gerust beide perspectieven uit.

**De oefening gaat als volgt: Jij leest als begeleider elke stelling luidop voor én je vermeldt vanuit welke persoon deze vraag wordt gesteld:**

- Trainer perspectief: bv. "Sporters uit rij A, beeld je in dat je een coach bent en vraag aan de sporter voor je uit rij B of jij zijn/haar hand mag vasthouden". De sporter uit rij B geeft antwoord aan de hand van een beweging (JA = doe een stap naar voren; Nee = ga met je handen in 'superman' houding staan). Reflecteer na iedere ronde.
- Sporter perspectief: bv. "Sporters uit rij A, beeld je in dat je een sporter bent en vraag aan de sporter voor je uit rij B of jij zijn/haar hand mag vasthouden". De sporter uit rij B geeft antwoord aan de hand van een beweging (JA = doe een stap naar voren; Nee = ga met je handen in 'superman' houding staan).
- Reflecteer na iedere ronde.

### 3. Nee is oké

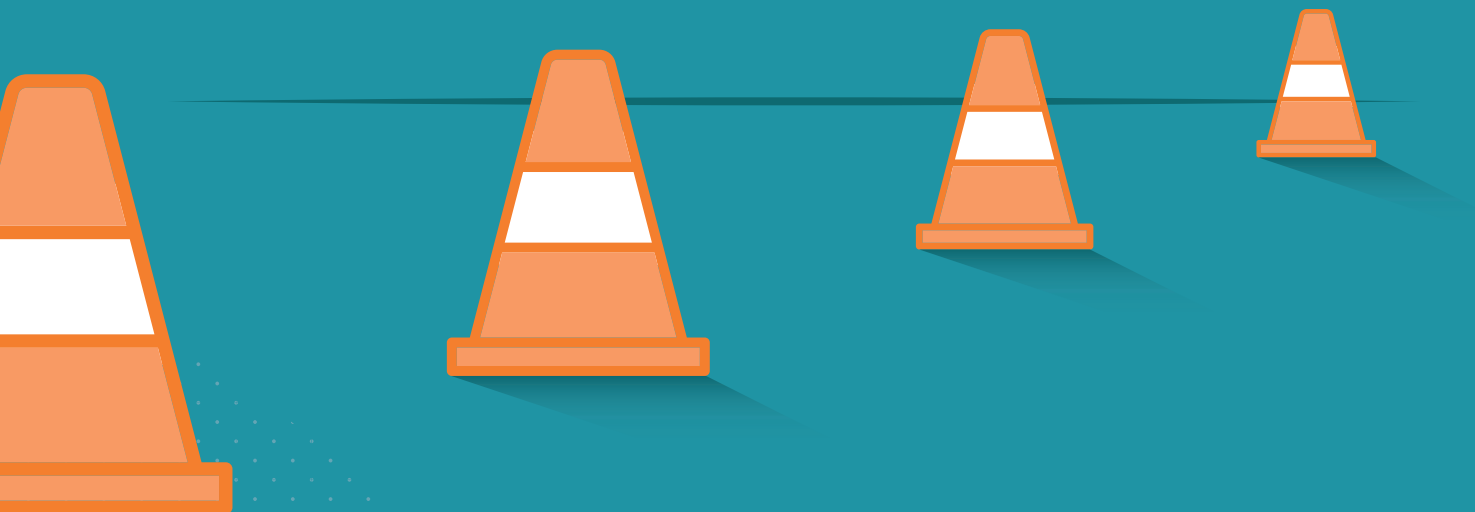
# Instructiekaart

## Ronde 2

In het tweede deel van de oefening moet iedere sporter zich inleven als omstander, ze maken dus geen deel uit van de situatie als slachtoffer of plegger, maar merken de situatie op.

Zet alle sporters op één startlijn en zet over een bepaalde afstand enkele kegels op één verticale lijn neer (zie geïllustreerd voorbeeld 2). Je leest opnieuw een aantal stellingen voor, maar deze keer moeten de sporters lopen tot de kegel waar ze zich op dat moment het beste bij voelen (zie hieronder):

- **Tot de eerste kegel:** ik vind de situatie/het gedrag oké en hoef dus niets te ondernemen.
- **Tot de tweede kegel:** ik heb mijn twijfels of deze situatie/gedrag oké of niet oké is en weet niet goed of ik hierin iets kan ondernemen.
- **Tot de derde kegel:** ik vind de situatie/het gedrag niet oké maar zou als omstander niets ondernemen.
- **Tot de vierde kegel:** ik vind de situatie/het gedrag niet oké en zou als omstander reageren, ook al weet ik niet direct hoe.
- **Tot de vijfde kegel:** ik vind de situatie/het gedrag totaal niet oké en zou als omstander zeker reageren.



### 3. Nee is oké

# Stellingenkaart

## Ronde 1

### Fysiek:

- Je was 5 minuten te laat op de training vandaag. Je moet een uur langer blijven. (= trainer perspectief)
- Vandaag is het de eerste dag van de nieuwe teamleden. Het is tijd voor hun ontgroening na de training! Doe je mee? (= sporter perspectief)

### Psychisch:

- Kan je op de weegschaal staan en mij jouw gewicht vertellen? (= trainer perspectief)
- Mag ik jou tijdens belangrijke wedstrijden uitschelden voor stomme dikke koe als je een fout maakt? (= trainer perspectief / sporter perspectief)
- Mag ik de toegangscode van je GSM? (= trainer perspectief / sporter perspectief)

### Seksueel:

- Mag ik je lichaam aanraken om je te helpen bij een oefening? (= trainer perspectief)
- Mag ik je knuffelen als we gescoord hebben of als je een goede wedstrijd hebt gehad? (= trainer perspectief / sporter perspectief)
- Wil je mij een foto sturen van wanneer je onder de douche staat? (= sporter perspectief)
- Mag ik je een kus geven om je te begroeten op training? (= trainer perspectief / sporter perspectief)

### Verwaarlozing:

- Mag ik jou vragen om niet meer af te spreken met jouw vrienden en enkel te focussen op je sport? (= trainer perspectief)
- Ik weet dat je geblesseerd bent en eigenlijk niet mag spelen van de dokter, maar kan je toch meedoen aan deze belangrijke wedstrijd? (= trainer perspectief / sporter perspectief)
- Ik zie dat je je niet goed voelt. Is het oké dat ik je help? (= trainer perspectief)

### 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, ...)
- Hoe voelt het aan voor jou als een trainer dit vraagt?

## 3. Nee is oké

# Stellingenkaart

## Ronde 2

- 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 iemands kledij en telefoon verstopen.
- Je ziet dat er een foto van een medesporter rondgaat. Op de foto is zijn/haar bloot bovenlichaam te zien toen hij aan het douchen was.

### Reflectievragen

- Waarom is dit gedrag oké/niet oké voor jou?
- Wat zou jij als sporter doen als jou dit overkomt?
- Wat zou jij doen als je zo'n situatie opmerkt?
- Zou je dit voor jezelf houden of tegen iemand vertellen?  
Aan wie en waarom?
- Wat zou je nog nodig hebben om de volgende keer wel iets te ondernemen?
- Wat heeft ervoor gezorgd dat je twijfelde (derde kegel) en niet goed wist welke keuze te maken?

## 3. Nee is oké

# Tips

- 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 die 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 een sporter wanneer die slachtoffer is van grensoverschrijdend gedrag.
- Bespreek dat het belangrijk is om grensoverschrijdende situaties aan een volwassene te melden.
- Betrek hierbij de aanwezige club-API of vertrouwenspersoon

## 3. Nee is oké

**A**

## Geïllustreerd voorbeeld ronde 1

**B**



**Ja**  
(Stap naar voren)

**Nee**  
(Sta in supermanhouding)



Mag ik de  
toegangscode  
van je telefoon?



**Ja**  
(Stap naar voren)

**Nee**  
(Sta in supermanhouding)



Mag ik je lichaam  
aanraken bij de  
oefening?



**Ja**  
(Stap naar voren)

**Nee**  
(Sta in supermanhouding)



Ik zie dat je je niet  
goed voelt. Is het OK  
als ik je help?



**3. Nee is oké**



Je ziet een andere sporter iemand uitlachen om diens gewicht.

## Geïllustreerd voorbeeld ronde 2

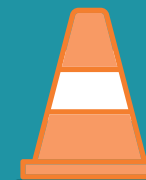
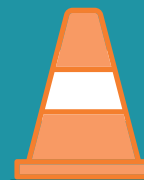
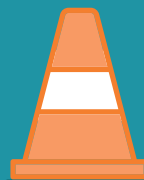
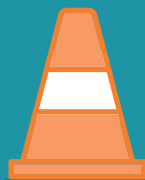
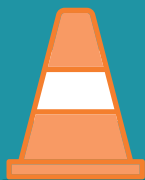
Ik vind de situatie/het gedrag oké en hoef dus niets te ondernemen

Ik heb mijn twijfels of deze situatie/gedrag oké of niet oké is en weet niet goed of ik hierin iets kan ondernemen

Ik vind de situatie/het gedrag niet oké maar zou als omstander niets ondernemen

Ik vind de situatie/het gedrag niet oké en zou als omstander reageren, ook al weet ik niet direct hoe

ik vind de situatie/het gedrag totaal niet oké en zou als omstander zeker reageren



### 3. Nee is oké



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

THOMAS MORE

Open Universiteit  
www.ou.nl



mulier instituut  
sociaal-wetenschappelijk sportonderzoek



## 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 (RO).

Dit project is co-gesubsidieerd door de Europese Unie via het Erasmus+ Collaborative Partnership project 622589-EPP-1-2020-1-BE-SPO-SCP.

