



## VOOR BEGELEIDERS EN COACHES

Als trainer of begeleider van (jonge) sporters heb je een belangrijke functie. Je werkt met mensen die in sportief en persoonlijk opzicht volop in ontwikkeling zijn. Sportief gezien heb je samen hetzelfde doel: steeds beter worden. Maar je taak als sportbegeleider gaat - zeker bij jonge sporters - verder dan de sportbeoefening.

Je bent (mede)verantwoordelijk voor de veiligheid, de gezondheid en het welzijn van je sporters. Je wilt dat zij hun sport kunnen beoefenen in een veilige omgeving waar ze zich op hun gemak voelen. Ook de ouders willen dat. Daarom is het van belang dat je je als trainer bewust bent van situaties die het plezier in de sport ernstig kunnen bedreigen. Seksuele intimidatie is zo'n bedreiging. Het komt voor op alle plaatsen waar mensen samenkomen. Dus ook in de sport. Daarvoor kunnen we onze ogen niet sluiten.

Hieronder gaat het over seksuele intimidatie: over de risico's, over de gedragsregels voor begeleiders, hoe je misbruik of intimidatie kunt signaleren en welke stappen je vervolgens kunt ondernemen. Ook besteden we aandacht aan wat je kunt doen als je zelf slachtoffer bent, of als je zelf wordt beschuldigd van seksuele intimidatie.

*'Onze eerste reactie was dat het vergezocht was. Maar als je de cases hoort, ga je zien dat er ook bij ons risicofactoren zijn, zoals de één-op-één relaties en de macht die je hebt.'*

### **Wat is seksuele intimidatie?**

Onder seksuele intimidatie verstaan we: Elke vorm van seksueel gedrag of seksuele toenadering, in verbale, non-verbale of fysieke zin, opzettelijk of onopzettelijk, die door de persoon die het ondergaat als ongewenst of gedwongen wordt ervaren.

De grenzen van wat 'gewenst' en 'ongewenst' is, verschillen per persoon. De een lacht mee met dubbelzinnige grappen, de ander voelt zich er behoorlijk ongemakkelijk door. Wat de een ziet als een bemoedigend klopje, zal een ander opvatten als een vervelende en onnodige aanraking.

Een veel minder 'grijs gebied' is seksueel misbruik. Daarbij gaat het om seksuele handelingen door volwassenen met kinderen onder de zestien jaar. Maar we spreken ook van misbruik als het slachtoffer - ongeacht zijn of haar leeftijd - een afhankelijke positie heeft ten opzichte van de pleger. Vaak begint misbruik met een 'onschuldig' voorval, een grap of een verdwaalde hand.

*'Er is gewoon vijftien jaar van mijn leven kapot. Vijftien jaar van mijn leven is de ontwikkeling op een heel laag niveau blijven staan, of heel langzaam gegaan. Ik denk dat het nooit meer uit je leven te bannen is. Je neemt het altijd mee.'*

### **Gevolgen voor de slachtoffers**

De sportsector neemt seksuele intimidatie serieus. De schade die het aanricht, is groot. Slachtoffers kunnen alle plezier in hun sport verliezen en bij ernstig misbruik hun leven lang last houden van psychische en fysieke problemen. De gevolgen zijn vaak al op korte termijn voelbaar, maar komen soms pas jaren na het misbruik.

### **Gevolgen voor begeleiders en vereniging**

Als trainer of coach kun je ernstige schade oplopen wanneer je betrokken raakt bij seksuele intimidatie. Iemand die zich moedwillig schuldig maakt aan seksueel misbruik of intimidatie ondervindt de jarenlange gevolgen van de beschuldiging en mogelijke rechtsvervolging.



Ook in het geval, waarbij er geen opzet in het spel is, zijn de gevolgen van een beschuldiging zeer ingrijpend. Behalve het slachtoffer en de beschuldigde ondervinden ook de sportbond en de vereniging de gevolgen van seksuele intimidatie. Het kan het sportplezier bederven, de sportieve prestaties kunnen minder worden en het kan leden kosten.

*'Hij noemde mij altijd zijn grote vriendin. Dat gaf mij het gevoel dat ik belangrijk voor hem was. Dat ik als volwaardig werd gezien.'*

### **Wat zijn de risicofactoren?**

Je bent als trainer/coach of begeleider in een positie om seksuele intimidatie bespreekbaar te maken, te signaleren en te voorkomen. Je bewust zijn van de volgende risicofactoren is daarbij de eerste en belangrijkste stap:

#### *- Afhankelijkheid*

Trainingsrelaties zijn vaak hecht, zeker als begeleider en sporter grote sportieve ambities delen en (dus) veel tijd met elkaar doorbrengen. Tegelijkertijd moet je je als trainer of coach realiseren dat er risico's kleven aan dergelijke afhankelijkheidsrelaties. Aan seksueel misbruik van sporters gaat nagenoeg altijd een extreme afhankelijkheidsrelatie vooraf. Als trainer is het daarom belangrijk altijd een professionele afstand te bewaren. Als je een individuele sporter intensief begeleidt, dan doe je er goed aan ook anderen (ouders, trainers) bij de sportbeoefening van je pupil te betrekken.

#### *- Machtverschil*

Bij seksuele intimidatie is altijd sprake van een machtsverschil tussen pleger en slachtoffer. De macht van de groep tegenover de eenling kan leiden tot pesterijen of intimidatie; een situatie waarop je als trainer altijd alert moet zijn. Maar ook leeftijd en positie bepalen de machtsverhoudingen, zoals die tussen trainer en sporter.

#### *- Ambitie*

Sporters zijn het meest kwetsbaar als er veel op het spel staat wat betreft hun sportcarrière. Door hun tijdsinvestering en belangen in de sport voelen jonge, ambitieuze talenten zich vaak erg afhankelijk van hun begeleider of hun trainingsmaatje. De sporter zal in zo'n situatie meer moeite hebben zijn of haar grenzen duidelijk aan te geven. Als trainer zul je die grenzen voor jezelf dus nog duidelijker moeten vaststellen.

#### *- Kwetsbaarheid*

Plegers kiezen vaak een slachtoffer uit dat niet al te sterk in de schoenen staat, of weinig steun van anderen heeft. Mensen die 'anders' zijn, bijvoorbeeld vanwege hun afkomst, seksuele geaardheid of handicap vormen een kwetsbare groep. Ook kinderen en jongeren lopen meer risico slachtoffer te worden van seksuele intimidatie. Doordat ze meestal jonger zijn dan de pleger kan die (onbewust) veel invloed uitoefenen. Kinderen weten bovendien meestal nog weinig over seksualiteit; ze herkennen seksueel gedrag niet snel als misbruik en weten niet hoe ze hun grenzen kunnen aangeven.

*'Ik merkte al snel dat ik als trainer grote invloed had op enkele kinderen. Ze namen ideeën van me over, betrokken me in allerlei beslissingen. Ik ben geschrokken van het feit dat je toch ook wel geveleid bent als ze je kennelijk zo vertrouwen.'*

### **Wat kun je doen?**

Als trainer of begeleider kun je er veel aan doen om seksuele intimidatie te voorkomen. Ten eerste is het belangrijk dat je de 'risico's van het vak' kent en dat je je verantwoordelijkheden als begeleider serieus neemt. Dat betekent:



#### *- Bespreekbaar maken*

Sta eens stil bij de relatie die je met je sporters hebt, hoe je omgaat met fysiek contact, hun privacy (kleedkamer), in welke mate je je mengt in het privé-leven van de sporter enzovoort. Vraag aan de sporters die je traint of begeleidt wat zij als intimiderend of ongewenst gedrag beschouwen. Peil ook eens bij collega's hoe zij hierover denken en spreek elkaar aan bij twijfels.

#### *- Seksuele intimidatie op de agenda zetten*

Sportbonden en -verenigingen hebben de belangrijke taak om iedereen die betrokken is bij de sportorganisatie, trainers, begeleiders en sporters bewust te maken van de risico's omtrent seksuele intimidatie. Een voorwaarde voor dat bewustzijn is het bespreekbaar maken van dit onderwerp: het bevorderen van de openheid binnen de vereniging of sportschool. Een open cultuur binnen een vereniging draagt er bovendien toe bij dat iedereen eerder zal durven te praten over seksuele intimidatie.

In trainersopleidingen en bijscholingen kan aandacht worden besteed aan omgangsvormen tussen trainers en sporters. Daarnaast kan gerichte voorlichting de weerbaarheid van sporters vergroten. Vraag eens bij je vereniging of bond of er beleid is geformuleerd met betrekking tot seksuele intimidatie. Is er een protocol? Hoe wordt het onderwerp bespreekbaar gemaakt? Wat doet de vereniging/bond aan voorlichting?

#### *- Signaleren*

Als trainer of coach heb je een belangrijke signalerende taak. Dat is niet altijd eenvoudig. De meeste slachtoffers vinden het erg moeilijk om over hun nare ervaringen te praten. Veranderingen in het gedrag van de sporter kunnen wijzen op een probleem. Maak dat bespreekbaar! Als je vermoedens worden bevestigd, is het belangrijk om in overleg met het slachtoffer maatregelen te nemen richting de dader, de vereniging en de hulpverlenende instanties. Zie hiervoor ook de folders over de NOC\*NSF vertrouwenspersonen en adviseurs. - melding maken

### **Vertrouwenspersonen**

Voor de opvang en begeleiding bij (dreigende) incidenten heeft NOC\*NSF vertrouwenspersonen opgeleid. Er zijn zowel vertrouwenspersonen voor slachtoffers als beschuldigen.

Vertrouwenspersonen zijn onafhankelijk, kennen de sportwereld en zijn geschoold om vertrouwenswerk te doen. Vertrouwenspersonen voor slachtoffers zijn er voor iedereen: voor sporters, begeleiders en dus ook voor jou als het jezelf overkomt. Wanneer je zelf wordt beschuldigd van seksuele intimidatie of misbruik kun je ondersteuning en advies krijgen van een vertrouwenspersoon voor beschuldigen. Bij deze vertrouwenspersonen kun je ook terecht met vragen en twijfels over je eigen gedrag of dat van een collega-begeleider. De vertrouwenspersonen kunnen je ondersteunen bij gesprekken en procedures.

*'Ik wil mijn pupillen gewoon even kunnen troosten als dat nodig is, een arm kunnen slaan om een kind dat ontzettend teleurgesteld uit een wedstrijd komt. Het wordt wel heel eng als dat niet meer zou kunnen.'*

### **Houvast voor sporters en begeleiders**

Aandacht voor seksuele intimidatie in de sport is belangrijk en noodzakelijk, maar het mag niet betekenen dat er een heksenjacht ontstaat. De relatie tussen sporters onderling en tussen sporters en hun begeleider heeft bijna altijd een fysieke component. Het respect voor de sporter en voor diens lichaam moet daarbij altijd vooropstaan.

UZSC heeft gedragsregels ter voorkoming van seksuele intimidatie opgesteld. Deze regels laten zien hoe trainers, begeleiders en sporters kunnen zorgen voor een veilig en prettig sportklimaat. Ze



geven alle partijen houvast bij twijfel over bepaalde situaties of gedragingen en nodigen uit tot nadenken en discussiëren. Het erop toezien dat deze regels worden nageleefd, is de verantwoordelijkheid van de trainer/coach of begeleider.

### **Gedragsregels**

Een overzicht van de elf gedragsregels die opgesteld zijn door UZSC

1. De begeleider moet zorgen voor een omgeving en een sfeer waarbinnen de sporter zich veilig voelt.
2. De begeleider onthoudt zich ervan de sporter te bejegenen op een wijze die de sporter in zijn waardigheid aantast, én verder in het privé-leven van de sporter door te dringen dan nodig is voor het gezamenlijk gestelde doel.
3. De begeleider onthoudt zich van elke vorm van (machts)misbruik of seksuele intimidatie tegenover de sporter.
4. Seksuele handelingen en seksuele relaties tussen de begeleider en de jeugdige sporter tot zestien jaar zijn onder geen beding geoorloofd en worden beschouwd als seksueel misbruik.
5. De begeleider mag de sporter niet op zodanige wijze aanraken dat de sporter en/of de begeleider deze aanraking naar redelijke verwachting als seksueel of erotisch van aard zal ervaren, zoals doorgaans het geval zal zijn bij het doelbewust (doen) aanraken van geslachtsdelen, billen en borsten.
6. De begeleider onthoudt zich van seksueel getinte verbale intimiteiten.
7. De begeleider zal tijdens training(stages), wedstrijden en reizen gereserveerd en met respect omgaan met de sporter en de ruimte waarin de sporter zich bevindt, zoals de kleedkamer of de hotelkamer.
8. De begeleider heeft de plicht de sporter te beschermen tegen schade en (machts)misbruik als gevolg van seksuele intimidatie. Daar waar bekend of geregeld is wie de belangen van de (jeugdige) sporter behartigt, is de begeleider verplicht met deze personen of instanties samen te werken, opdat zij hun werk goed kunnen uitoefenen.
9. De begeleider zal de sporter geen (im)materiële vergoedingen geven met de kennelijke bedoeling tegenprestaties te vragen. Ook de begeleider aanvaardt geen financiële beloning of geschenken van de sporter die in onevenredige verhouding tot de gebruikelijke dan wel afgesproken honorering staan.
10. De begeleider zal er actief op toezien dat deze regels worden nageleefd door iedereen die bij de sporter is betrokken. Indien hij gedrag signaleert dat niet in overeenstemming is met deze regels zal hij de betreffende persoon daarop aanspreken.
11. In die gevallen waarin de gedragsregels niet (direct) voorzien, ligt het binnen de verantwoordelijkheid van de begeleider in de geest hiervan te handelen