

De **kracht** van sport: gender in beweging

Handleiding voor een
(vakoverschrijdend) project
gericht op de **preventie van
gendergerelateerd geweld** via sport



Introductie

Deze educatieve tool biedt sportcoaches en (sport)leerkrachten in het secundair onderwijs toegankelijke en praktische materialen om gendergerelateerd geweld (GGG) te helpen voorkomen en een veilige, inclusieve leeromgeving te bevorderen.

Op basis van het evidence-based interventietraject¹ dat door dra. Tiphaine Clerincx, Prof. Hebe Schaillée, Prof. Inge Derom en Prof. Evert Zinzen werd ontwikkeld in het kader van het TPS-project, ofwel “Transformative Power of Sport for and by students”, richtte de oorspronkelijke handleiding zich aanvankelijk op docenten van bachelorstudenten in Lichamelijke Opvoeding en Bewegingswetenschappen. Om de methodiek breed toepasbaar te kunnen inzetten, ontwikkelde Plan International België een beknopte versie die specifiek is afgestemd op jongeren in het secundair onderwijs, zodat ook sportcoaches en (sport)leerkrachten de ontwikkelde methodiek kunnen inzetten om proactief omstandergedrag bij jongeren te stimuleren.

Voor sportcoaches en sportleerkrachten die **zelfstandig** met jongeren aan de slag willen gaan rond deze thematiek ontwikkelden wij een compacte **sport-plus-workshop*** die niet meer dan 2u in beslag neemt en die gemakkelijk kan ingepland worden tijdens een training of sportles om proactief omstandergedrag bij jongeren te stimuleren via sport.²

Het TPS-project werd ontwikkeld door de **Vrije Universiteit Brussel, Plan International Spanje** en **Plan International België**, en zet sport in als een krachtig instrument voor sociale verandering. Deze aangepaste handleiding is gebaseerd op de oorspronkelijke methodiek ontwikkeld door dra. Tiphaine Clerincx, prof. dr. Hebe Schaillée, prof. dr. Inge Derom en prof. dr. Evert Zinzen na uitvoerige contextanalyse en haalbaarheidsonderzoek, en werd verrijkt met input van drs. Younis Kamil Abdulsalam, specialist in de sport-plus-aanpak, om de methodiek effectief over te brengen.

* Bij Sport-plus-activiteiten wordt sport ingezet als middel om bij te dragen aan het welzijn en de ontwikkeling van individuen en gemeenschappen, met in deze workshop GGG als specifieke focus.

Inhoudstafel

Introductie 2

Inhoudstafel 3

Inleiding 4

Motivatie 4

Theoretische achtergrond 5

Lesfiche 1: Oriëntatiesessie 7

Doelstellingen 7

Infrastructuur 7

Lesmateriaal 7

Timing 7

Achtergrondinformatie 8

Verloop 12

Lesfiche 2: Mentaliseren 19

Doelstellingen 19

Infrastructuur 19

Lesmateriaal 19

Timing 19

Achtergrondinformatie 20

Verloop 21

Lesfiche 3: Geweldloos communiceren 31

Doelstellingen 31

Infrastructuur 31

Lesmateriaal 31

Timing 31

Achtergrondinformatie 32

Verloop 33

Lesfiche 4: Emotieregulatie 41

Doelstellingen 41

Infrastructuur 41

Lesmateriaal 41

Timing 41

Achtergrondinformatie 42

Verloop 44

Lesfiche 5: Reactiestrategieën 53

Doelstellingen 53

Infrastructuur 53

Lesmateriaal 53

Timing 53

Achtergrondinformatie 54

Verloop 57

Bronnen 67

Inleiding

Motivatie

Preventie van gendergerelateerd geweld (GGG)

Het TPS-preventietraject is oorspronkelijk ontwikkeld voor bachelorstudenten Lichamelijke Opvoeding en Bewegingswetenschappen om hen actief te betrekken bij de preventie van GGG en hen aan te moedigen om als positieve omstander op te treden. Deze doelgroep is specifiek gekozen op basis van onderzoek dat aantoont dat GGG een significante uitdaging vormt in de sportwereld³ en binnen universitaire contexten⁴. Voor jongeren kan blootstelling aan dit geweld negatieve gevolgen hebben voor hun welzijn, sportparticipatie en academische ontwikkeling. Daarom is het van essentieel belang om in te zetten op preventie.

Ook in het secundair onderwijs is het cruciaal om jongeren bewust te maken van GGG en hen te leren om zowel preventief als proactief hiermee om te gaan. GGG waaronder intimidatie, discriminatie en fysiek of emotioneel misbruik, komt vaak voor in diverse omgevingen zoals de sportwereld, onderwijsinstellingen en de openbare ruimte. Uit cijfers van Plan International België⁵ blijkt dat 91% van de meisjes en 28% van de jongens tussen 15 en 24 jaar al slachtoffer werd van seksuele intimidatie. Door hen vroegtijdig de nodige vaardigheden en kennis bij te brengen, versterken we hun vermogen om hier weerbaar en effectief mee om te gaan.

Met een aangepast preventietraject dat aansluit bij het secundair onderwijs, kunnen jongeren leren GGG te herkennen, hierop te reageren en positieve gedragsnormen te bevorderen. Door met hen vaardigheden te oefenen zoals het stellen van grenzen, het tonen van empathie en het bieden van ondersteuning, dragen we bij aan een veilige en respectvolle omgeving voor iedereen.

Sport-plus- aanpak in Horizontale Samenhang

Dit pedagogisch dossier is gericht op (sport)leerkrachten in het secundair onderwijs en biedt hen handvatten om tijdens LO-lessen GGG bespreekbaar te maken en positief omstandergedrag te stimuleren, zowel binnen als buiten de sportomgeving. Aan de hand van Sport-plus-activiteiten wordt sport ingezet als middel om bij te dragen aan het welzijn en de ontwikkeling van individuen en gemeenschappen, met GGG als specifieke focus. Naast deze sportieve component bevat de tool ook een aantal interactieve activiteiten die ingaan op meer theoretische aspecten van dit thema.

Deze handleiding leent zich uitstekend voor horizontale samenhang, waarbij LO-leerkrachten samenwerken met collega's van andere vakken om gezamenlijke doelen te realiseren. Dit biedt leerlingen de mogelijkheid om onderwerpen vanuit verschillende invalshoeken te verkennen en cruciale vaardigheden op verschillende manieren te oefenen, wat hun leerervaring verdiept.

Niet alleen ondersteunen de leerplandoelen LO deze vakoverschrijdende samenwerking, ook het Referentiekader voor Onderwijskwaliteit (R-OK) moedigt initiatieven aan die coherente leerdoelen nastreven (zie R-OK, D2). Enkele voorbeelden van horizontale samenhang zijn:

- Gezondheidseducatie: Hartfrequentie meten tijdens LO-lessen.
- Oriëntatievaardigheden: Duurloopprijncipes vanuit aardrijkskunde toepassen tijdens een oriëntatieloop.
- Seksuele en relationele integratie: Bespreken met het vlaggensysteem, indien relevant.
- Horizontale samenwerking bij de preventie van GGG kan zo een waardevol instrument zijn om de diepgang en kwaliteit van deze thematiek in het onderwijs te vergroten.

Horizontale samenwerking bij de preventie van GGG kan zo een waardevol instrument zijn om de diepgang en kwaliteit van deze thematiek in het onderwijs te vergroten.

Theoretische achtergrond

Omstandergedrag

Omstandergedrag verwijst naar de reactie of het gebrek aan reactie van individuen die getuige zijn van een situatie van onrecht of geweld, zoals gendergerelateerd geweld (GGG). Dit gedrag kan variëren van actief ingrijpen tot het passief toekijken. In 2012 ontwikkelden McMahon en Banyard⁶ een typologie die verschillende vormen van omstandergedrag categoriseert om te begrijpen waarom en hoe mensen wel of niet ingrijpen in situaties van geweld of discriminatie.

McMahon en Banyard onderscheiden in hun typologie verschillende gedragsreacties van omstanders. De typologie benoemt verschillende soorten reacties, zoals passieve omstanders (die niets doen), indirecte omstanders (die bijvoorbeeld een autoriteit waarschuwen), en directe omstanders (die fysiek of verbaal ingrijpen). Het model biedt ook inzicht in de psychologische en sociale factoren die bepalen of iemand al dan niet actie onderneemt. De wetenschap toont aan dat wanneer omstanders zich bewust zijn van hun rol en een positief omstandergedrag vertonen, dit de kans op herhaling van het geweld of onrecht vermindert.

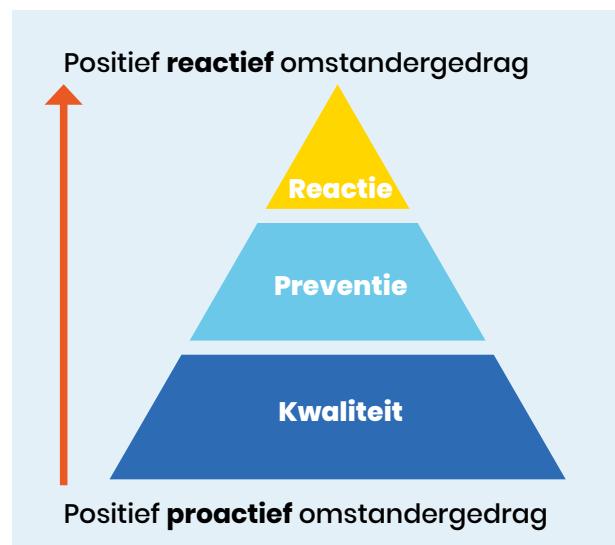
	Proactief/Direct	Reactief/Indirect
Positief/Actief	<p>Actieve interventie De omstanders neemt een gepaste attitude aan en vertoont gedrag dat bijdraagt aan het voorkomen van GGG, bijvoorbeeld door de dader aan te spreken of steun te bieden aan het slachtoffer.</p>	<p>Indirect ingrijpen De omstanders zoekt een indirecte oplossing, zoals een melding maken bij de leerlingenbegeleiding/een meldpunt.</p>
Negatief/Passief	<p>Bewust niet-ingrijpen De omstanders is zich bewust van het probleem, maar kiest ervoor niet in te grijpen. Dit komt vaak door angst, twijfel of onzekerheid.</p>	<p>Onbewuste passiviteit De omstanders herkent het gedrag niet als problematisch en grijpt niet in. Dit kan door bijvoorbeeld te lachen met de situatie of het slachtoffer te beschuldigen.</p>

Preventiedriehoek van gendergerelateerd geweld

De preventiedriehoek⁷, bestaande uit de niveaus kwaliteit, preventie en reactie, biedt een raamwerk voor het creëren van een veilige omgeving waarin GGG wordt voorkomen en adequaat wordt aangepakt. Omstandergedrag kan hierbinnen op elk niveau worden gestimuleerd en ingezet om een actieve en bewuste rol te vervullen.

1. Kwaliteit

Dit niveau gaat over het vastleggen en promoten van positieve waarden en normen binnen een gemeenschap of groep, zoals respect en inclusiviteit. Positief omstandergedrag op dit niveau betekent dat omstanders worden aangemoedigd om bij te dragen aan een cultuur van ondersteuning, aanmoediging en fair play. Door een omgeving te creëren waarin actieve waarden als respect en veiligheid worden uitgedragen, wordt de kans op GGG vermindert.



2. Preventie

Omstanders spelen op het preventieniveau een cruciale rol door vroegtijdig risicofactoren en signalen van GGG te herkennen en deze bespreekbaar te maken. Omstanders die zich bewust zijn van hun mogelijke impact kunnen voorkomen dat situaties escaleren door bijvoorbeeld subtiel in te grijpen, steun te bieden of hulp in te schakelen. Het actief handelen van omstanders kan risicogedrag ontmoedigen en de veiligheid van de groep versterken.

3. Reactie

Wanneer GGG heeft plaatsgevonden, is een herstelgerichte reactie essentieel. Hier wordt verwacht dat omstanders een rol spelen in het ondersteunen van slachtoffers en het stimuleren van een herstelgericht klimaat. Dit kan betekenen dat omstanders bijdragen aan een veilige omgeving waarin de situatie op een respectvolle en ondersteunende manier wordt aangepakt, zodat de betrokkenen zich gehoord en gesteund voelen.

Door middel van deze educatieve tool trachten we jongeren aan te leren welke verschillende vormen van omstandergedrag er bestaan en welke gevolgen ze hebben in geval van GGG. We leren hen GGG herkennen en reiken hen de middelen aan om hiermee aan de slag te gaan om in eerste instantie aan een veilig en inclusief klimaat bij te dragen en uiteindelijk te kunnen optreden als positieve omstanders.

Probleemoplossend Denken

Om positief en actief omstandergedrag te vertonen bij situaties van GGG moet een individu beschikken over probleemoplossend vermogen. Met deze handleiding willen we leerkrachten en coaches een instrument aanbieden om bij jongeren de nodige competenties te ontwikkelen om bij te dragen aan de preventie van GGG en in te zetten op positief omstandergedrag in geval van GGG. We baseren ons hiervoor op een theoretisch model dat uit negen stappen bestaat die individuen begeleiden bij het vinden en uitvoeren van effectieve oplossingen voor problemen en uitdagingen. Elke stap wordt behandeld in een of meerdere lesfiches die verder in deze handleiding worden toegelicht.

De 9 stappen van Probleemoplossend Denken

Stap 1	Identificeer het probleem	Lesfiche 1: Oriëntatiesessie Lesfiche 2: Mentaliseren
Stap 2	Analyseer de oorzaken	Lesfiche 1: Oriëntatiesessie Lesfiche 2: Mentaliseren
Stap 3	Verzamel informatie	Lesfiche 1: Oriëntatiesessie Lesfiche 2: Mentaliseren Lesfiche 3: Geweldloos communiceren
Stap 4	Genereer een actieplan	Lesfiche 3: Geweldloos communiceren Lesfiche 4: Emotieregulatie Lesfiche 5: Reactiestrategieën
Stap 5	Evalueer het actieplan	Lesfiche 3: Geweldloos communiceren Lesfiche 4: Emotieregulatie Lesfiche 5: Reactiestrategieën
Stap 6	Kies het beste actieplan	Lesfiche 3: Geweldloos communiceren Lesfiche 5: Reactiestrategieën
Stap 7	Implementeer het actieplan	Lesfiche 3: Geweldloos communiceren Lesfiche 4: Emotieregulatie Lesfiche 5: Reactiestrategieën
Stap 8	Monitor de resultaten	Lesfiche 4: Emotieregulatie Lesfiche 5: Reactiestrategieën
Stap 9	Evaluatie van het actieplan	Lesfiche 2: Mentaliseren Lesfiche 5: Reactiestrategieën

Lesfiche 1: Oriëntatiesessie

In **Stap 1,2 en 3 van probleemoplossend denken, identificeren we het probleem van gendergerelateerd geweld (GGG), we analyseren de oorzaak van GGG en we verzamelen informatie.** In deze les brengen we de verschillende concepten aan die jongeren kunnen helpen om inzicht te krijgen in het probleem van GGG: gender versus geslacht, genderdiversiteit, stereotypen - vooroordelen en discriminatie en de definities van (seksueel) grensoverschrijdend gedrag, GGG en Enthousiaste Toestemming.

Stap 1	Identificeer het probleem
Stap 2	Analyseer de oorzaken
Stap 3	Verzamel informatie
Stap 4	Genereer een actieplan
Stap 5	Evalueer het actieplan
Stap 6	Kies het beste actieplan
Stap 7	Implementeer het actieplan
Stap 8	Monitor de resultaten
Stap 9	Evaluatie van het actieplan

✓ Doelstellingen

- De jongeren kunnen het verschil uitleggen tussen gender en geslacht.
- De jongeren zien in dat gender veranderlijk en fluïde is en zich niet steeds bevindt in de twee hokjes van man en vrouw
- De jongeren leren dat deze gendernormen en bijhorend geweld en discriminatie zich afspeelt zowel in België als in andere landen over heel de wereld.
- De jongeren maken kennis met genderdiversiteit via de genderkoek.
- De jongeren krijgen inzicht in het mechanisme dat leidt van stereotypen tot vooroordelen en discriminatie.
- De jongeren zien in dat genderstereotypen en vooroordelen de kans op GGG kunnen vergroten.
- De jongeren kunnen uitleggen wat (seksueel) grensoverschrijdend gedrag is.
- De jongeren kunnen uitleggen wat GGG is.
- De jongeren kunnen uitleggen wat Enthousiaste Toestemming betekent en kennen de 5 criteria.

✓ Infrastructuur

- Leslokaal met verplaatsbare stoelen en banken
- Laptop- beamer- geluid
- Internet

✓ Lesmateriaal

- Powerpoint lesfiche 1 (PPT 1)
- Post-its en stiften
- Bijlage 1: Genderkoek (1 exemplaar / groep)
- Mentimeter: wordcloud: www.menti.com (optioneel)
- Video: Run like a girl: <https://ap.lc/DUHvo>
- Video: The wheels of the bus: <https://ap.lc/kxXjJ>
- Video: [Cup of tea](#)

✓ Timing

Duur: 110 minuten

- Activiteit 1 Genderdiversiteit (50')
- Activiteit 2: Gendergerelateerd geweld (50')
- Evaluatie (10')

Achtergrondinformatie

Gender vs. Geslacht

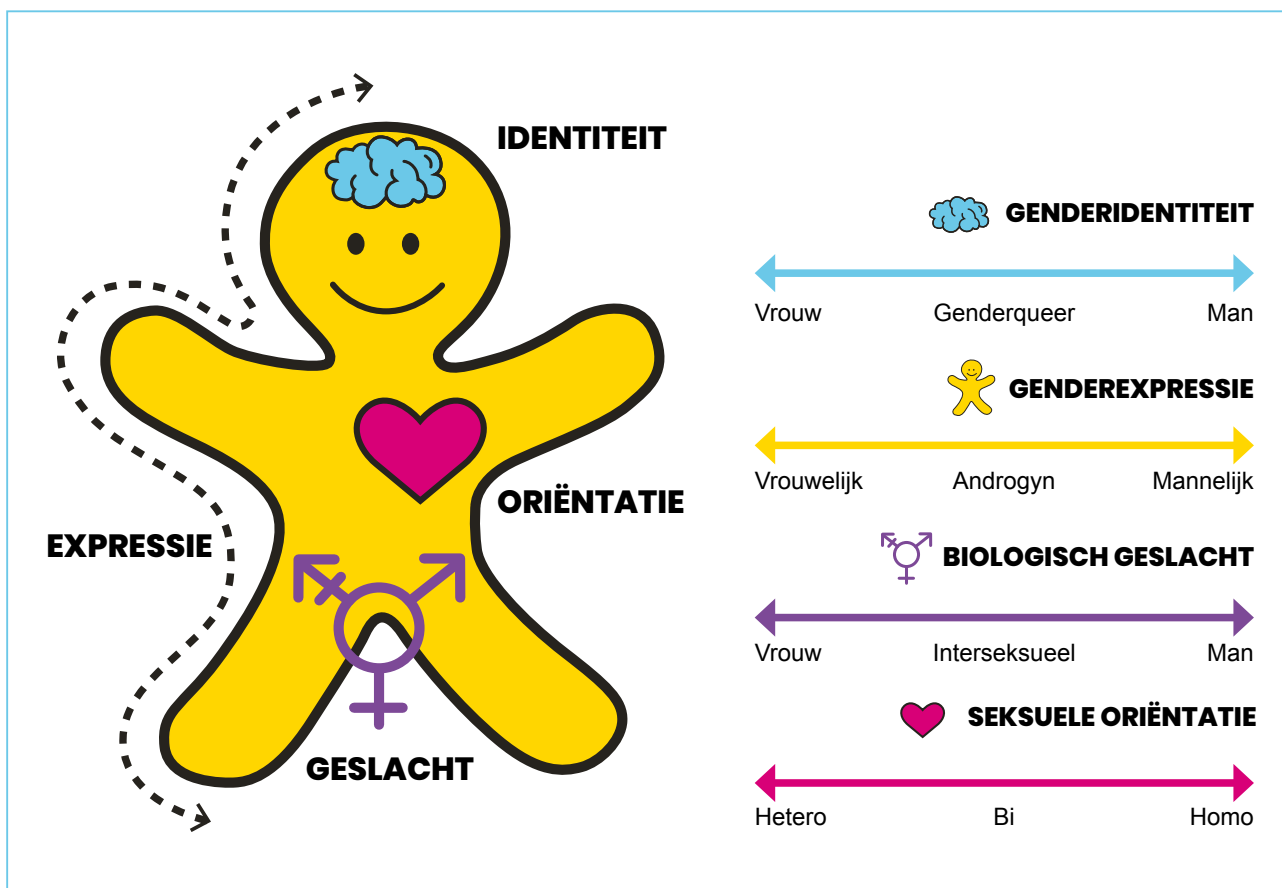
Geslacht verwijst naar de **biologische** en **fysieke** kenmerken waarmee iemand wordt geboren, zoals chromosomen, hormonen en voortplantingsorganen. Het wordt vaak beschreven als “mannelijk” of “vrouwelijk.” Dit concept is meestal niet veranderlijk door tijd en ruimte; het blijft over het algemeen hetzelfde, ongeacht cultuur of historische periode. Een persoon kan geboren worden met mannelijke of vrouwelijke geslachtskenmerken, en die biologische kenmerken zijn overal ter wereld vergelijkbaar.

Gender is de **sociale** en **culturele** rol, identiteit en expressie die met mannelijkheid, vrouwelijkheid of andere gendercategorieën wordt geassocieerd. Het gaat over hoe mensen zichzelf identificeren en hoe ze in de samenleving functioneren, wat kan verschillen van hun biologische geslacht. Wat het betekent om ‘mannelijk’ of ‘vrouwelijk’ te zijn, varieert sterk tussen verschillende culturen en tijdperken. Zo is het dragen van rokken in sommige culturen typisch vrouwelijk (bijvoorbeeld in veel westerse samenlevingen), terwijl in andere culturen, zoals in Schotland (met de kilt), het als mannelijk wordt gezien. Ook veranderen gendernormen in de tijd; bijvoorbeeld, wat als gepast gedrag voor vrouwen werd gezien in de jaren 1950 (zoals thuisblijven om voor de kinderen te zorgen) is tegenwoordig in veel samenlevingen veel breder geaccepteerd en gevarieerder.

Genderdiversiteit

Genderdiversiteit verwijst naar de variatie in genderidentiteiten en -uitdrukkingen die verder gaan dan de traditionele binaire indeling van man en vrouw. De **genderkoek** is een veelgebruikte tool om de verschillende aspecten van gender en identiteit uit te leggen. Het verdeelt gender in vier kerncomponenten:

- 1. Genderidentiteit:** Dit is hoe iemand zichzelf intern ervaart en identificeert, bijvoorbeeld als man, vrouw, beide, geen van beide of ergens daartussenin. Het gaat over het innerlijke gevoel van gender, ongeacht het biologische geslacht.
 - Cisgender: persoon die zich identificeert met het geslacht dat die kreeg toegewezen bij de geboorte.
 - Transgender: persoon die zich niet identificeert met het geslacht dat die kreeg toegewezen bij de geboorte.
 - Non- binaire persoon: persoon die zich noch man noch vrouw voelt.
 - Gender fluïde: persoon die zich soms man en soms vrouw voelt.
- 2. Genderexpressie:** Dit is de manier waarop iemand zijn of haar gender naar buiten toe uitdrukt, bijvoorbeeld door kleding, gedrag of haardracht. Genderexpressie kan mannelijk, vrouwelijk, androgyn of een mix van beide zijn, en hoeft niet altijd overeen te komen met iemands genderidentiteit of geslacht. Iemands genderexpressie kan door de maatschappij gezien worden als eerder vrouwelijk of eerder mannelijk.
- 3. Seksuele oriëntatie:** Dit gaat over tot wie iemand zich fysiek, romantisch of emotioneel aangetrokken voelt. Dit staat los van genderidentiteit of geslacht.
 - **Heteroseksueel:** zich aangetrokken voelen tot personen met een ander geslacht of een andere genderidentiteit.
 - **Homoseksueel:** zich aangetrokken voelen tot personen met hetzelfde geslacht of dezelfde genderidentiteit
 - **Biseksueel:** zich aangetrokken voelen tot personen met hetzelfde geslacht of dezelfde genderidentiteit én personen met andere geslachten en genderidentiteiten.
 - **Pansexueel:** zich seksueel aangetrokken voelen tot personen ongeacht iemands geslacht of genderidentiteit
 - **Asexueel:** weinig tot geen seksuele aantrekkingskracht.
- 4. Biologisch geslacht:** Dit verwijst naar de fysieke kenmerken waarmee iemand wordt geboren, zoals chromosomen, hormonen en geslachtsorganen. Iemand kan biologisch mannelijk, vrouwelijk of intersekse (persoon met geslachtskenmerken die men niet (volledig) kan indelen als man of vrouw) zijn.



De **genderkoek** maakt duidelijk dat genderidentiteit, -expressie, seksuele oriëntatie en biologisch geslacht allemaal afzonderlijke, onafhankelijke aspecten zijn. Genderdiversiteit betekent dat mensen in al deze aspecten kunnen verschillen en dat er een breed spectrum aan mogelijkheden is.

Elke persoon heeft een seksuele oriëntatie, een unieke genderidentiteit, en -expressie en geslachtskenmerken die niet per se passen in het normatief en binair denkkader van de samenleving. Het zijn allemaal andere aspecten van iemands individuele beleving van gender. Het is een deel van het mens-zijn. Gender is een fluïde begrip en kan dus veranderen doorheen de tijd. Het is voor iedereen heel persoonlijk. Bijvoorbeeld:

- Iemand kan zich identificeren als non-binair (genderidentiteit), zichzelf androgyn kleden (genderexpressie), zich aangetrokken voelen tot vrouwen (seksuele oriëntatie), en biologisch vrouwelijk zijn (biologisch geslacht).
- Een cisgender man (iemand wiens genderidentiteit overeenkomt met zijn biologische geslacht) kan zich mannelijk kleden en zich tot vrouwen aangetrokken voelen, maar dat is slechts één van de vele combinaties.

Van stereotypen tot vooroordelen en discriminatie

Stereotypen zijn vereenvoudigde, vaak gegeneraliseerde beelden over groepen, gebaseerd op kenmerken zoals gender, etniciteit of leeftijd. Ze negeren individuele verschillen en complexiteit. Wanneer deze stereotypen zonder kritische reflectie worden overgenomen, leiden ze tot vooroordelen: positieve of negatieve oordelen gebaseerd op groepslidmaatschap, niet op persoonlijke kwaliteiten. Vooroordelen vormen de basis voor discriminatie, waarbij mensen ongelijk of onrechtvaardig worden behandeld. Dit kan variëren van uitsluiting tot verbaal geweld. Bijvoorbeeld: Een stereotype over vrouwen is dat ze emotioneel zijn, dat kan leiden tot het vooroordeel dat vrouwen te emotioneel zijn voor leiderschap, waardoor een vrouwelijke kandidaat afgewezen kan worden voor een bepaalde job, zelfs als ze wel gekwalificeerd is.

Stereotypen in sport

Genderstereotypen spelen ook vaak een grote rol in de sport. Afhankelijk van de sport ontstaan er vaak verwachtingen over welk biologisch geslacht, welke genderexpressie en welke genderidentiteit bij deze sport zouden passen. Zo worden kracht- en snelheidssporten vaak geassocieerd met mannen en een mannelijke genderexpressie. Dit leidt tot vooroordelen over wie de sport beoefent.

Bijvoorbeeld, kunstschaatsen wordt vaak gezien als een 'vrouwelijke' sport, waarbij men elegante bewegingen verwacht. Als een sporter afwijkt van dit stereotype, zoals een vrouw met een mannelijke genderexpressie, kan dit leiden tot uitsluiting omdat ze niet voldoet aan de impliciete normen. Dit toont aan hoe genderstereotypen binnen sporten ongelijkheid bevorderen.

In het voetbal heerst dan weer vaak het stereotype dat mannen macho en agressief zijn, wat het gedrag van spelers kan beïnvloeden. Vrouwen die voetbal spelen, worden vaak als mannelijk gezien, wat hun reputatie kan schaden. Dit mechanisme kan leiden tot discriminatie, zoals het systematisch minder speeltijd geven aan meisjes of het uitsluiten van transgender sporters. Stereotypen en vooroordelen in de sport versterken zo een ongelijke behandeling en kunnen uiteindelijk tot discriminatie leiden, zowel op individueel als institutioneel niveau.

Gendergerelateerd geweld

Gendergerelateerd geweld (GGG) is geweld - op fysiek, psychologisch, seksueel vlak en/of verwaarlozing - tegen een persoon omwille van diens geslacht of gender.

Bv. seksuele intimidatie, stalking, partnergeweld, discriminatie op basis van genderidentiteit of genderexpressie. Dit type geweld is vaak een gevolg van ongelijkheid tussen de geslachten en de bestaande genderrollen in de samenleving. Het is een koepelbegrip waaronder vele vormen van geweld vallen, zoals seksisme, discriminatie, seksueel grensoverschrijdend gedrag, partnergeweld, gedwongen huwelijken, genitale verminking, mensenhandel, femi(ni)cide en geweld tegen trans, non-binaire en intersekse personen.

Seksueel grensoverschrijdend gedrag^B (SGG) is een overkoepelende term voor alle vormen van seksuele interactie waarbij iemands grenzen niet worden gerespecteerd. Dit valt binnen gendergerelateerd geweld als het gericht is op iemand vanwege diens gender (genderidentiteit, - expressie, biologisch geslacht en seksuele oriëntatie). Wederzijdse toestemming ontbreekt. We kunnen twee soorten van SGG onderscheiden.

Hands off: seksuele intimidatie waarbij geen fysiek contact is

- Seksuele opmerkingen
- Seksueel getinte insinuaties of mopjes
- Iemand op een seksuele manier aanstaren
- Naakte intieme lichaamsdelen tonen

Hands on: Seksueel fysiek contact

- Seksueel misbruik
 - Ook wel bekend als aantasting van de seksuele integriteit
 - Ongewenst aanraken, strelen of kussen
- Seksueel geweld
 - Ook wel bekend als verkrachting

GGG is niet alleen een probleem van de slachtoffers, maar ook van de bredere samenleving, die de normen en waarden die dit gedrag ondersteunen, in stand houdt. Genderstereotypen en vooroordelen kunnen de basis vormen voor GGG, doordat ze verwachtingen en normen creëren die schadelijk zijn voor degenen die er niet aan voldoen. Deze stereotypen zijn diepgeworteld in de samenleving en komen o.a. ook sterk naar voren in de sportwereld.

Gendergerelateerd geweld in de sport

In de sportwereld komt GGG op verschillende manieren voor:

1. **Seksuele intimidatie:** Vrouwelijke sporters krijgen vaak te maken met ongewenste opmerkingen, avances of fysiek geweld van coaches, medespelers of toeschouwers, wat hun deelname aan de sport in gevaar brengt.
2. **Uitsluiting en pesterijen:** Sporters die niet voldoen aan traditionele gendernormen, zoals transgender- of non-binaire sporters, ervaren vaak uitsluiting en geweld, wat leidt tot een onveilige omgeving.
3. **Stereotypen en vooroordelen:** Genderstereotypen dwingen mannen om zich agressief te gedragen en zetten ook vrouwen onder druk om aan specifieke normen te voldoen, wat hun mentale welzijn schaadt.
4. **Institutionele discriminatie:** Beleidsmaatregelen kunnen vrouwen en minderheidsgroepen benadelen, zoals minder aandacht van coaches of minder speeltijd.
5. **Machtsdynamiek:** Coaches en teamleden kunnen hun positie misbruiken wat kan leiden tot een cultuur van geweld en intimidatie.

Belangrijk: Mannen kunnen ook slachtoffer zijn van interpersoonlijk geweld in de sport. Dit kan variëren van fysieke intimidatie tot emotionele en psychologische mishandeling. Dit geweld wordt soms niet erkend of geminimaliseerd vanwege genderstereotypen die mannen als sterk en onverzettelijk beschouwen. Het is cruciaal om het probleem van interpersoonlijk geweld in de sport in al zijn facetten te erkennen, ongeacht het geslacht van de slachtoffers.

GGG in de sport kan aanzienlijke gevolgen hebben voor de betrokken sporters, hun prestaties, en hun algehele welzijn. Het is essentieel om bewustzijn te creëren en beleid te ontwikkelen dat gendergelijkheid bevordert en geweld in de sport bestrijdt.

Enthousiaste Toestemming

Seksueel grensoverschrijdend gedrag is een vorm van GGG. Een van de belangrijkste criteria is Enthousiaste Toestemming, wat verwijst naar de noodzaak van actieve, duidelijke en oprechte instemming tussen alle betrokken partijen in een seksuele relatie. Om van wederzijdse seksuele toestemming te kunnen spreken, moet er aan vijf criteria voldaan zijn:

1. **Vrij gegeven:** Toestemming mag niet worden gegeven onder druk, macht of enige andere vorm van dwang. Om te bestaan moet het vrij gegeven worden.
2. **Geïnformeerd:** Leg je kaarten op tafel in een relatie. Om toestemming te krijgen, moet je partner van alles op de hoogte zijn.
3. **Omkeerbaar:** Op elk moment kan je partner van gedachten veranderen, stoppen of niet verder willen gaan. Je partner kan diens toestemming intrekken. Luister naar deze persoon.
4. **Enthousiast:** Jouw partner moet deze relatie echt willen. Een echte “ja” waaruit verlangen blijkt, is toestemming. Een “hmm, ik weet het niet, maar oké” is geen toestemming.
5. **Specifiek:** Het is niet omdat je toestemt met het ene dat je met alles toestemt. Controleer bij je partner of die akkoord gaat met elke stap.

Enthousiaste Toestemming is belangrijk in de discussie over seksuele gezondheid en relaties. Het helpt om een cultuur te creëren waarin respect, gelijkheid en wederzijds begrip centraal staan. Het benadrukt dat seksuele ervaringen wederzijds moeten zijn en dat communicatie essentieel is. Door deze benadering te bevorderen, kunnen we bijdragen aan het verminderen van seksuele intimidatie, aanranding en andere vormen van seksueel geweld.

Verloop

In deze les gaan we aan de hand van enkele interactieve oefeningen en groepswork dieper in op een aantal (nieuwe) begrippen die belangrijk zijn om inzicht te krijgen in het probleem van gendergerelateerd geweld. Dit kan voor bepaalde personen een moeilijk onderwerp zijn. Deelnemers mogen op elk moment aangeven dat het niet gaat of de les verlaten. Twee gouden regels:

1. **Respecteer wat gedeeld wordt.**
2. **Niemand is verplicht om iets te delen.**

Activiteit 1 Genderdiversiteit (50 min)

Fase 1: Gender vs. Geslacht

Instructies

Start een introductiegesprek over gender versus geslacht aan de hand van volgende vragen:

- Noem enkele zaken op die typisch meisjes of typisch jongens zijn?
 - *Noteer in twee kolommen op een bord, flipchart*
- Is iedereen het hiermee eens? Waarom wel/ niet?
- Weten jullie wat het verschil is tussen gender en geslacht? (zie achtergrondinfo)
 - *Noteer in twee kolommen op een bord, flipchart*
- Welke voorbeelden horen bij gender en welke bij geslacht?
- Waarom zijn de voorbeelden dan niet typisch 'jongen' of 'meisje'?
- Is het belangrijk om een onderscheid te maken tussen wat biologische bepaald is en wat sociaal bepaald wordt? Waarom? (zie PPT)

Fase 2: Genderdiversiteit

Instructies

Druk Bijlage 1 af en maak aparte kaartjes van de 4 genderkoeken, de begrippen en de definities. Maak verschillende enveloppen met al deze materialen (1/ groep). Leg uit dat gender een complex begrip is en dat het bestaat uit verschillende aspecten. Er bestaat een hulpmiddel om inzicht te krijgen in de genderdiversiteit, namelijk de **genderkoek**.

Verdeel de groep in kleinere groepen en leg de opdracht uit:

- Geef elke groep een envelop met daarin de verschillende genderkoeken, begrippen en definities (Bijlage 1).
- Opdracht: Link de verschillende genderkoeken aan de bijhorende begrippen en de correcte definities.
- Zet een timer (10').
- Help af en toe indien nodig/te moeilijk.
- Rond af en laat de telkens iemand van de groep de juiste antwoorden voorlezen.
- Toon de juiste oplossingen en geef telkens enkele voorbeelden van personen (zie PPT)

Besprek met de hele groep aan de hand van volgende vragen op welke manier genderdiversiteit een invloed kan hebben binnen sport: (zie PPT)

- Welke genderidentiteit kan volgens jullie een voordeel zijn in de sport?
- Welke genderexpressie kan volgens jullie een voordeel zijn in de sport?
- Verschillen deze voordelen afhankelijk van de sporttak (vb. voetbal of kunstschaatsen)?
- Welke genderidentiteit kan volgens jullie een nadeel zijn in de sport?
- Welke genderexpressie kan volgens jullie een nadeel zijn in de sport?
- Verschillen deze nadelen afhankelijk van de sporttak (vb. voetbal of kunstschaatsen)?

Activiteit 2 Gendergerelateerd geweld (GGG) (50 min)

Fase 1: stereotypen-vooroordelen- discriminatie

Instructies

Toon de video [Run like a girl](#) en bespreek met de hele groep:

- Wat heb je gezien?
- Welke (gender)stereotypen komen aan bod in deze video?
- Welke gevolgen heeft dat voor meisjes en vrouwen?
- Hoe komt het dat de negatieve connotatie sterker wordt naargelang de leeftijd van de vrouwen/ meisjes?

Leg uit hoe stereotypen kunnen leiden tot vooroordelen en discriminatie.

Leg uit dat de jonge meisjes in de video veel minder negatieve connotatie geven aan 'iets doen zoals een meisje'. Dit toont aan dat socialisatie een belangrijke rol speelt en dat we dit dus ook kunnen veranderen. Het is dus mogelijk om bepaalde gendernormen die in onze maatschappij en elders ter wereld bestaan te veranderen. Genderstereotypen zijn niet onschuldig. Ze kunnen leiden tot vooroordelen en discriminatie.

Laat de jongeren plaatsnemen in het lokaal en leg uit dat je verschillende stellingen zal tonen waarin een cijfer is weggelaten. De jongeren moeten het cijfer raden door op een bepaalde plaats in de ruimte te gaan staan. (zie PPT)

- **Stelling 1:** Hoeveel keer doen meisjes wereldwijd meer huishoudelijke taken dan jongens?^{9,10} (3x meer)
- **Stelling 2:** Hoeveel % van de jongens in Brussel en Wallonië hebben al hands off seksueel grensoverschrijdend gedrag meegemaakt in een sport context voor de leeftijd van 18 jaar?¹¹ (34%)
- **Stelling 3:** Hoeveel % van de slachtoffers van partnergeweld wereldwijd zijn vrouwen?¹² (80% - in 80% van de gevallen is de dader een man)
- **Stelling 4:** Hoeveel % van de meisjes in België ervaren reeds seksueel grensoverschrijdend gedrag in de openbare ruimte?¹³ (91%)
- **Stelling 5:** Hoeveel % van de mensen die zich identificeren als LGBTQI+¹⁴ zeggen ooit al seksueel grensoverschrijdend gedrag te hebben meegemaakt voor de leeftijd van 18 jaar?¹⁵ (51%)
- **Stelling 6:** Hoeveel % van de Duitse vrouwelijke topsporters (+16j) maakte al seksueel grensoverschrijdend gedrag mee in een sportcontext? (48%- bij mannen is dat 24%)¹⁶

Leg uit dat deze cijfers aantonen dat discriminatie op basis van gender een veel voorkomend probleem is in onze samenleving en dat GGG daar een deel van is.

Fase 2: Gendergerelateerd geweld

Instructies

Laat de jongeren even zelf nadenken wat GGG volgens hen betekent. Vraag hen eventueel via een Menti (www.menti.com) neer te schrijven wat er in hen opkomt.

Bespreek de resultaten (kort) met de hele groep. En leg uit dat seksueel grensoverschrijdend gedrag ook een vorm van GGG is.

Toon de video [The Wheels of the Bus](#). Bespreek met de hele groep aan de hand van volgende vragen:

- Welke voorbeelden van (seksueel) grensoverschrijdend gedrag herken je?
- Is dit herkenbaar?
- Hebben je dit zelf al meegemaakt/ zien gebeuren?
- Hoe heb je hierop gereageerd?

Leg uit wat GGG en seksueel grensoverschrijdend gedrag (SGG) betekenen.

Leg het verschil uit tussen hands-off en hands-on seksueel grensoverschrijdend gedrag. (zie achtergrondinformatie). (zie PPT)

Fase 3: Enthousiaste Toestemming

Instructies

Leg het cruciale belang van toestemming in geval van seksueel grensoverschrijdend gedrag uit.

Licht toe dat hier vaak verwarring over bestaat, maar dat het eigenlijk heel eenvoudig is, zo eenvoudig als een kopje thee.

Toon de video [Cup of Tea](#). Bespreek met de hele groep aan de hand van volgende vragen:

- Welke elementen van toestemming heb je gezien?
 - *Noteer deze elementen op een bord, flipchart*
- Wat betekenen elk van deze elementen?

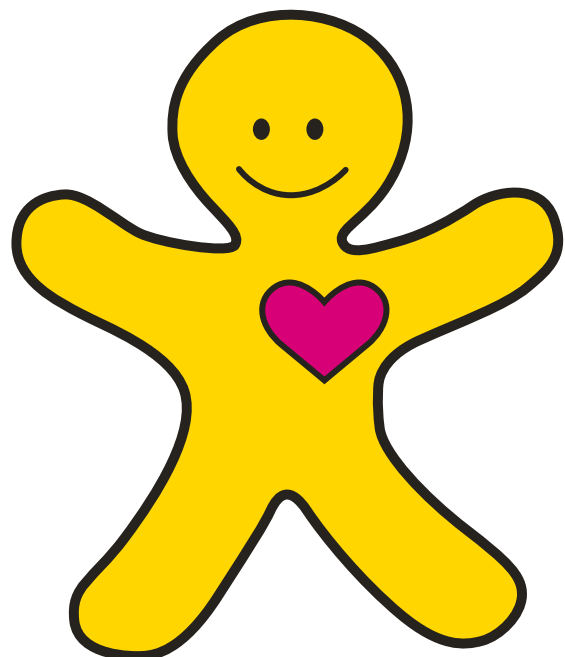
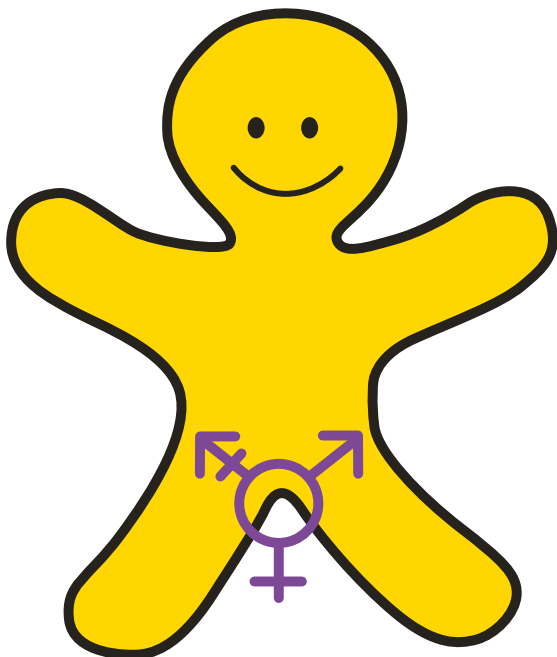
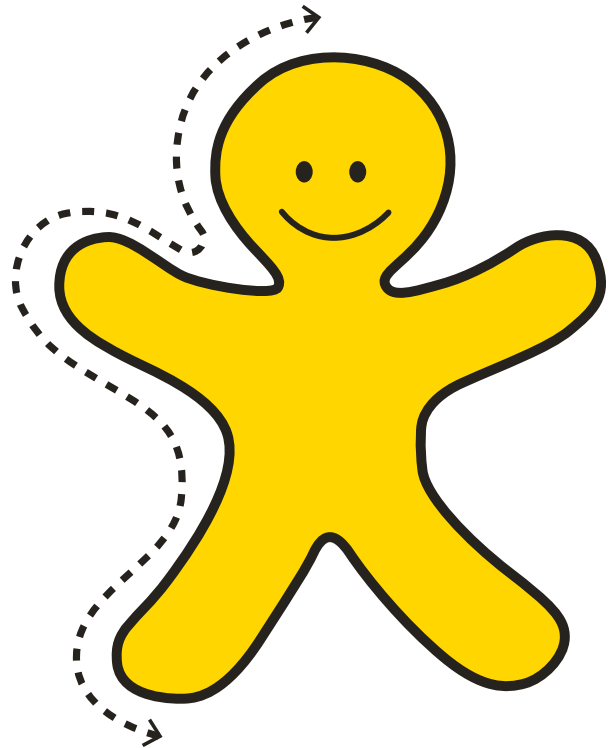
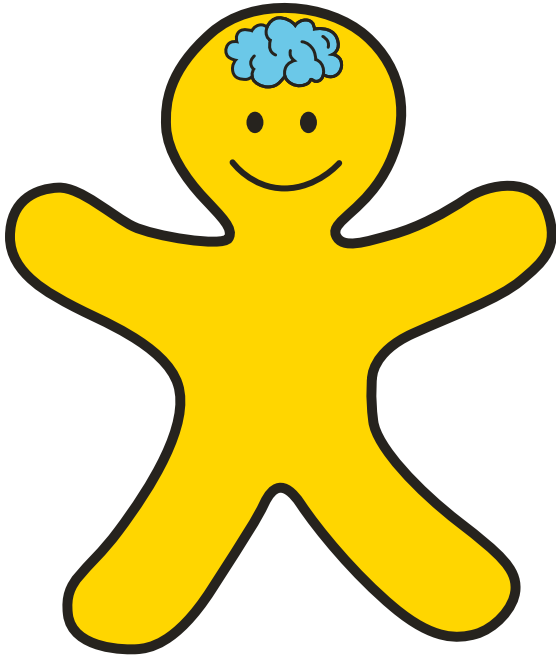
Vul aan indien nodig en leg het concept Enthousiaste Toestemming en de 5 criteria uit (zie achtergrondinformatie).

Evaluatie (10 min)

Laat de jongeren op post-its volgende vragen beantwoorden:

- **Wat neem ik mee?**
- **Wat miste ik?**
- **Andere opmerkingen**

Bijlage 1: De genderkoek — Lesfiche 1/Activiteit 2



Bijlage 1: De genderkoek — Lesfiche 1/Activiteit 2

Genderidentiteit

Is je innerlijke gevoel: je kan je bijvoorbeeld man, vrouw, beide, geen van beide of soms man en soms vrouw voelen. Dit gevoel staat los van je biologisch geslacht.

Cisgender

Persoon die zich identificeert met het geslacht dat die kreeg toegewezen bij de geboorte.

Transgender

Persoon die zich niet identificeert met het geslacht dat die kreeg toegewezen bij de geboorte.

Non-binaire personen

Persoon die zich noch man noch vrouw voelt.

Genderfluide

Persoon die zich niet aan één bepaalde genderidentiteit verbindt, die zich de ene keer meer man, dan vrouw en op een ander moment non-binair voelt.

Biologisch geslacht

Verwijst naar de fysieke kenmerken waarmee iemand wordt geboren, zoals chromosomen, hormonen en geslachtsorganen. Iemand kan biologisch mannelijk, vrouwelijk of intersekse (persoon met geslachtskenmerken die men niet (volledig) kan indelen als man of vrouw) zijn.

Genderexpressie

Verwijst naar de manier waarop personen zich naar de buitenwereld uiten: kleding, haarstijl, gedragingen, lichaamstaal, stemgebruik, kan door de maatschappij gezien worden als eerder vrouwelijk of eerder mannelijk

Seksuele oriëntatie

Gaat over tot wie iemand zich fysiek, romantisch of emotioneel aangetrokken voelt.

Homoseksualiteit

Zich seksueel/romantisch aangetrokken voelen tot personen met hetzelfde geslacht/ dezelfde genderidentiteit. De term wordt vooral gebruikt door mannen die op mannen vallen.

Heteroseksualiteit

Zich seksueel/romantisch aangetrokken voelen tot iemand met een ander geslacht/andere genderidentiteit. Maatschappelijk wordt heteroseksualiteit nog vaak gezien als de norm.

Biseksualiteit

Zich seksueel en/of romantisch aangetrokken voelen tot personen van meer dan één geslacht/ genderidentiteit. Tot welke genderidentiteit je aangetrokken wordt, kan variëren doorheen de tijd en in intensiteit.

Pansexualiteit

Zich seksueel en/of romantisch aangetrokken voelen tot personen ongeacht hun geslacht/genderidentiteit.

Asexualiteit

Weinig tot geen seksuele aantrekking voelen. Deze personen hebben doorgaans weinig of helemaal geen zin in seksueel contact.

Lesfiche 2:

Mentaliseren

In **stap 1** van Probleemoplossend Denken **identificeren** we het probleem. Mentaliseren, het vermogen om de gedachten, gevoelens en overtuigingen van jezelf en anderen te begrijpen, speelt hierin een belangrijke rol. Het gaat verder dan alleen empathie en helpt je de interactie tussen mensen en hun gedrag beter te doorgronden. In **stap 2: Analyseer de oorzaken** helpt mentaliseren je om dieper te kijken naar waarom een probleem zich voordoet. Door niet alleen je eigen emoties, maar ook die van anderen te begrijpen, krijg je inzicht in de onderliggende dynamiek. In **stap 3** vergroot mentaliseren je vermogen om relevante **informatie te verzamelen**. Door je in te leven in de ander kun je beter begrijpen hoe hun gedachten en gevoelens hun gedrag beïnvloeden. Het ontwikkelen van deze vaardigheid maakt het makkelijker om conflicten op te lossen en is de basis voor een empathische en veilige omgeving waarin communicatie en samenwerking centraal staan.

Stap 1	Identificeer het probleem
Stap 2	Analyseer de oorzaken
Stap 3	Verzamel informatie
Stap 4	Genereer een actieplan
Stap 5	Evalueer het actieplan
Stap 6	Kies het beste actieplan
Stap 7	Implementeer het actieplan
Stap 8	Monitor de resultaten
Stap 9	Evaluatie van het actieplan

✓ Doelstellingen

- De jongeren kunnen hun eigen innerlijke mentale toestand benoemen.
- De jongeren kunnen aangeven hoe hun innerlijke mentale toestand, afhankelijk van de rol die ze opnemen, hun gedrag beïnvloedt.
- De jongeren kunnen de innerlijke mentale toestand van anderen bevragen.
- De jongeren kunnen de interactie tussen hun eigen innerlijke mentale toestand en die van anderen identificeren.
- De jongeren leren hoe hun gedrag invloed heeft op de gevoelens en het gedrag van anderen.
- De jongeren kunnen mentaliseren en dragen daardoor bij aan een veilig sportklimaat.
- De jongeren maken kennis met positief proactief omstandergedrag.
- De jongeren leren het belang van het aflezen en afstemmen van signalen van onbehagen of onwelzijn in een groep.

✓ Infrastructuur

- Sportzaal met een basketbalring

✓ Lesmateriaal

- Basketbalring
- 8 basketballen
- 12 kegels
- Bijlage 1: Spelregels voor opstelling
- Bijlage 2: Spelregels station 1
- Bijlage 3: spelregels station 2
- Bijlage 4: Rollen
- Bijlage 5: Wedstrijden

✓ Timing

Duur: 85 minuten

- Activiteit 1: Een op een (25')
- Activiteit 2: Twee stations (25')
- Activiteit 3: De inbreker (25')
- Evaluatie (10')

Achtergrondinformatie

Mentaliseren is een unieke menselijke vaardigheid die ons in staat stelt om onze eigen en andermans innerlijke mentale toestand (bv. gedachten, gevoelens, overtuigingen, enz.) te begrijpen, alsook de interactie tussen elkaar. Deze vaardigheid is nauw verbonden met empathie en sociale cognitie.

Empathie betreft het vermogen om je in te leven in de belevingswereld van anderen. **Sociale cognitie** omvat cognitieve processen die betrokken zijn bij het begrijpen van sociale situaties en andere mensen die je in staat stellen om ervaringen met anderen uit te wisselen, efficiënt met anderen te communiceren om hun gedrag te kunnen voorspellen.

Bij mentaliseren staat het begrijpen van ons eigen gedrag en dat van anderen en de interactie tussen beide centraal. Het is dus niet enkel het vermogen om je in te leven of de mate waarin je iemands gedrag kan voorspellen. We kunnen drie niveaus onderscheiden:

1. Je moet jouw **eigen beleving** kunnen begrijpen en erkennen.
2. Je moet in staat zijn om je in te leven in de **beleving van de ander**.
3. Je moet kunnen begrijpen wat de **gevolgen van jouw gedrag** kunnen zijn **op iemand** anders en jezelf.

De drie activiteiten in deze sessie zijn erop gericht jongeren bewust te maken van hun eigen en andermans mentale toestanden en gedragingen, wat direct bijdraagt aan het bevorderen van een veilig (sport)klimaat. Mentaliseren speelt hier een sleutelrol, omdat het jongeren helpt inzicht te krijgen in hoe gedachten, emoties, en sociale interacties invloed hebben op hun gedrag en dat van anderen.

In Activiteit 1 leren jongeren hun eigen mentale toestand te begrijpen in verschillende rollen (verdediger of aanvaller) en te herkennen hoe deze hun gedrag beïnvloedt. Dit inzicht stelt hen in staat zich in te leven in de rol van hun tegenstander, waardoor ze strategisch en met empathie kunnen anticiperen op het gedrag van anderen. Dit draagt bij aan een veilige sportomgeving door begrip voor elkaars perspectieven en gedragingen te stimuleren.

Activiteit 2 legt de nadruk op groepsnormen en hoe deze gedrag beïnvloeden. Door te ervaren hoe verschillende regels of overtuigingen binnen een groep leiden tot conflicten of aanpassingen, leren jongeren de kracht van groepsdynamiek en sociale druk. Ze worden aangemoedigd om actief de mentale toestanden van groepsleden te bevragen, wat het inzicht in en de acceptatie van diverse overtuigingen en gedragsregels bevordert. Deze activiteit versterkt hun vermogen om risicofactoren te herkennen en conflicten op een constructieve manier op te lossen.

In Activiteit 3 krijgen bepaalde jongeren specifieke rollen toebedeeld (zoals angstig of defensief), waardoor anderen signalen van onbehagen en ondermijnend gedrag leren herkennen. Jongeren ontwikkelen empathie door deze signalen te interpreteren en, waar nodig, in te grijpen. Deze activiteit benadrukt hoe belangrijk het is om bewust te zijn van gedrag dat een veilige groeps sfeer bedreigt, en biedt praktische ervaring in herstelgericht reageren.

Door deze activiteiten leren jongeren de principes van mentaliseren toepassen binnen de drie preventieniveaus: kwaliteit, preventie, en reactie (zie inleiding) en ontwikkelen zij vaardigheden om bij te dragen aan een respectvolle en ondersteunende (sport)omgeving.

Verloop

In deze les proberen we de jongeren het proces van mentaliseren te laten ervaren aan de hand van drie activiteiten. Tijdens de eerste activiteit proberen we de jongeren te laten voelen, denken en ervaren wat de ander denkt via het wisselen van rol tussen aanvaller en verdediger. In de tweede activiteit koppelen we die gevoelens, gedachten en ervaringen aan de normen en waarden die gelden binnen een groep. De laatste activiteit kadert hoe gedragingen beïnvloed worden door gevoelens, gedachten en ervaringen en hoe gedrag kan bijdragen aan een veilig (sport)klimaat.

Activiteit 1 Een op een (25 min)

Fase 1: Oefening

Instructies

Verdeel de jongeren in twee groepen: verdedigers en aanvallers. Je organiseert een reeks één-op-één basketbal duels, waarbij de aanvaller probeert te scoren en de verdediger dit probeert te voorkomen. Je zal dit spel in twee rondes spelen waarbij de rollen worden omgedraaid na de eerste ronde. Zorg ervoor dat elke jongere zowel de aanvallende als de verdedigende rol vervult, zodat ze beide perspectieven ervaren. Je vindt de spelregels in bijlage 1. Observeer tijdens de oefening de houding en interacties van de jongeren, vooral tijdens de oogcontactmomenten. Voor elk afzonderlijk duel van start gaat, laat je de aanvaller en verdediger elkaar telkens 10 seconden in de ogen kijken.

Fase 2: Reflectie

Instructies

Na afloop van de activiteit houd je een reflectiemoment in kring en stel je volgende vragen:

- Welke gedachten kwamen in je op tijdens het spel?
- Was je mentaal met iets bezig tijdens het spelen? Zo ja, waarmee?
- Veranderden je gevoelens of gedachten door je rol?

Hou hierbij rekening met de observaties die je zelf deed tijdens de oefeningen en gebruik die eventueel om dieper te reflecteren over de activiteit.

Activiteit 2 Twee stations (25 min)

Fase 1: Oefening

Instructies

Je stelt twee stations op en splitst de groep willekeurig in twee teams door hen het nummer 1 of 2 te geven. De nummers 1 starten bij het eerste station en de nummers 2 bij het tweede station.

Ga naar het eerste station en leg hen de spelregels uit (zie bijlage 2). Zorg ervoor dat het tweede station deze spelregels niet kan horen.

Vervolgens ga je naar de jongeren bij het tweede station en geef je hen de spelregels van station 2 (zie bijlage 3). Leg uit dat ze dit spel mogen blijven spelen tot het fluitsignaal. Laat de jongeren een vijftal minuten spelen.

Na vijf minuten stop je de beide stations en vraag je aan de jongeren zonder bal van het ene station zo snel mogelijk te laten wisselen met de jongeren zonder bal van het andere station. Vertel hen dat ze het spel zo snel mogelijk moeten hervatten.

Je zal zien dat dit verwarring – misschien zelfs conflict - veroorzaakt bij de jongeren. Als de jongeren om hulp komen vragen, mag je hen extra informatie geven. Let ondertussen op de gedragingen van de jongeren: wat zeggen ze, wat doen ze? Met de ogen rollen, armen omhoog gooien, lachen, verbaasd kijken, enz.

Laat hen nog een vijftal minuten doorspelen en fluit dan af.

Fase 2: Reflectie

Instructies

Na afloop van de activiteit houd je een reflectiemoment in kring en stel je volgende vragen:

- Wat viel jullie tijdens de oefening op?
- Hoe zijn jullie omgegaan met de verandering?

Hou hierbij rekening met de observaties die je zelf deed tijdens de oefeningen en gebruik die eventueel om dieper te reflecteren over de activiteit.

Activiteit 3 De inbreker (25 min)

Fase 1: Oefening

Instructies

Verdeel de jongeren. Geef elke jongere willekeurig het nummer 1 of 2. Dit bepaalt hun team. Zorg dat de teams even groot zijn.

Wijs vervolgens de rollen toe (zie bijlage 4). Er zijn twee manieren om rollen toe te kennen, afhankelijk van je ervaring als begeleider:

- Vraag tijdens eerdere oefeningen discreet aan vier jongeren of ze een rol willen spelen. Leg kort uit wat de rol inhoudt.
- Gebruik rolkaarten (Bijlage 4) en deel ze aan alle jongeren uit. Elk team krijgt twee spelers met een rol. Als er minder dan drie spelers per team zijn, wijs je maar één rol toe per team.

Zorg dat in het eerste team volgende rollen zijn toegekend:

- Eén jongere doet alsof die slechthorend is en kan instructies van medespelers niet horen.
- Eén jongere speelt defensief (vanaf drie spelers per team).

Zorg dat in het tweede team volgende rollen zijn toegekend:

- Eén jongere moedigt medespelers die de bal hebben aan.
- Eén jongere doet alsof die erg angstig is (vanaf drie spelers per team).

Vertel de jongeren dat ze hun rollen geheim moeten houden voor hun teamgenoten. Vertel hen ook dat ze elke nieuwe wedstrijd hun rol iets duidelijker mogen laten blijken.

Vervolgens start je met de wedstrijden die je kan terugvinden in bijlage 5. Er worden drie korte basketbalwedstrijden van vijf minuten gespeeld.

Als begeleider houd je rekening met volgende aandachtspunten:

- Let goed op hoe de jongeren met een rol zich gedragen binnen hun team en hoe hun medespelers daarop reageren.
- Jongeren kunnen altijd een time-out aanvragen. Als ze om hulp vragen, geef hen geen direct antwoord, maar stel vragen zoals: “Dat mogen jullie zelf bepalen.” en “Waar hebben jullie nood aan?”
- Zorg ervoor dat je ingrijpt als de situatie daar om vraagt, afhankelijk van hoe goed de jongeren in hun rol kruipen.

Fase 2: Reflectie

Instructies

- Na afloop van de activiteit houd je een reflectiemoment in kring en stel je volgende vragen:
- Wat viel jullie tijdens de oefening op?
- Er waren vier jongeren met een rol (slechthorend, zeer angstig, aanmoedigend, en defensief), zonder dat de rest dit wist. Is dat iemand opgevallen?
- Hoe zijn jullie omgegaan met de rollen van je medejongeren tijdens het spel?
- Hoe was het om de rollen te spelen? Wat viel je op in de interactie met je medejongeren?

Hou hierbij rekening met de observaties die je zelf deed tijdens de oefeningen en gebruik die eventueel om dieper te reflecteren over de activiteit.

Licht de theorie van mentaliseren (zie achtergrondinformatie) toe. Licht ook toe hoe mentaliseren past binnen de preventiedriehoek en bijdraagt aan het creëren van een veilig (sport)klimaat, zoals uitgelegd in de inleiding.

Je sluit de reflectie af met een transfer training door de volgende vragen te stellen:

- Herkennen jullie dit gedrag - het testen van regels, omgaan met negatief gedrag, of het opmerken van signalen van mogelijk ongemak – ook in andere situaties in je leven?

Geef hierbij een aantal voorbeelden waarin deze gedragingen voorkomen, zoals:

- Geconfronteerd worden met een andere cultuur of religie (bijvoorbeeld op reis)
- Zakken voor een examen of een stressvolle situatie
- Een ruzie met je vriend(in)

Evaluatie (10 min)

Boven en onder

Plaats de jongeren in een cirkel. Leg hen uit dat hoe positiever hun antwoord, hoe groter ze zich mogen maken (met de handen in de lucht als ze zeer positief zijn). Als ze minder positief zijn, mogen ze zich kleiner maken. Als ze helemaal niet positief zijn, mogen ze zich zo klein mogelijk maken.

Vragen:

- **Vond je de sessie leuk?** Waarom wel/niet?
- **Heb je iets bijgeleerd?** Waarom wel/niet?
- **Heb je iets gemist?** Zo ja, wat heb je gemist?
- **Kan je mentaliseren gebruiken in het dagelijkse leven?** Waarom wel/niet?
- **Zal je mentaliseren (meer) gebruiken in het dagelijkse leven?** Waarom wel/niet?

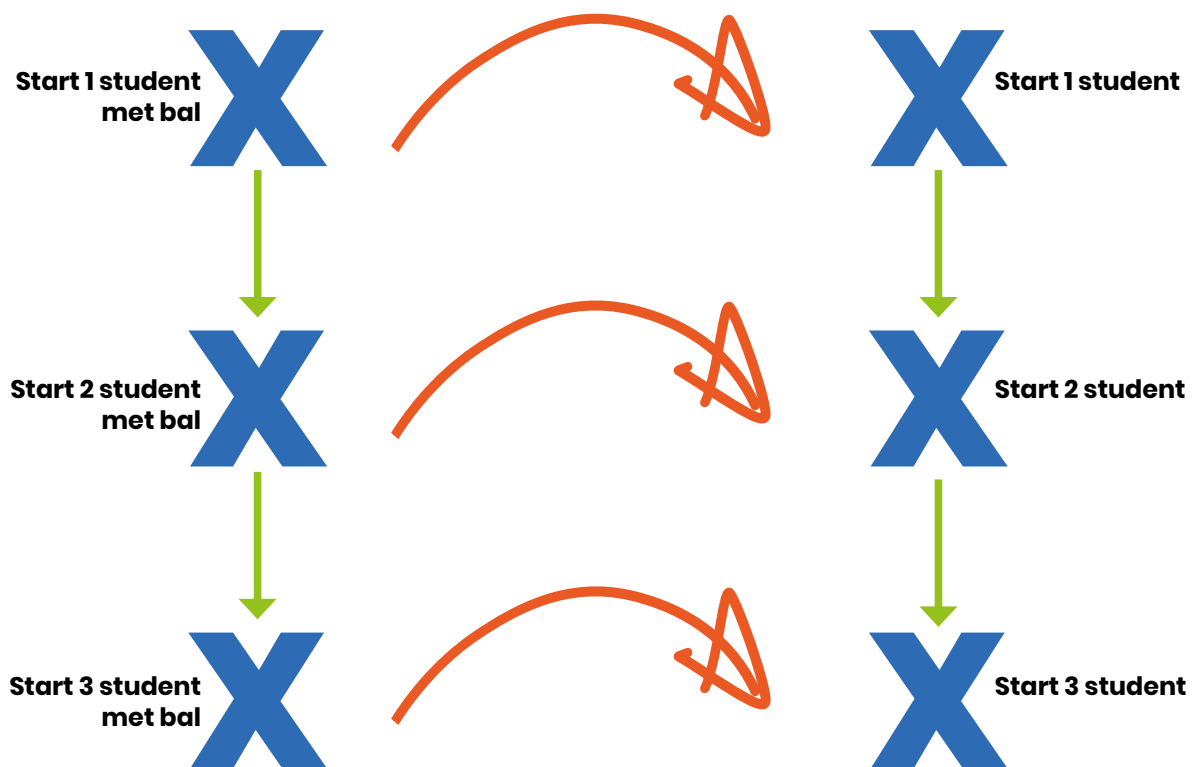
Spelregels voor Spel 1: Eén-op-één Duel

1. Verdeel de jongeren in verdedigers en aanvallers.
2. In elk duel verdedigt de verdediger de basketbalring terwijl de aanvaller probeert te scoren.
3. De aanvaller krijgt één kans om naar de ring te gooien.
4. De verdediger wint als die de bal kan afpakken of als de aanvaller mist. De aanvaller wint als die erin slaagt te scoren.
5. Voor elk duel kijken de aanvaller en verdediger elkaar 10 seconden in de ogen om focus op te bouwen.
6. Laat de volgende duo's steeds naar voren komen, totdat iedereen aan de beurt is geweest.

Spelregels voor Spel 2: Rollenwissel

1. De rollen worden omgedraaid: verdedigers worden aanvallers en aanvallers worden verdedigers.
2. De spelregels blijven hetzelfde: één-op-één duels waarbij de aanvaller probeert te scoren en de verdediger dit probeert te voorkomen.
3. Voor elk duel kijken de aanvaller en verdediger elkaar opnieuw 10 seconden in de ogen.
4. Speel verder totdat iedereen opnieuw aan de beurt is geweest.

Bijlage 2: Spelregels station 1 – Lesfiche 2 / Activiteit 2

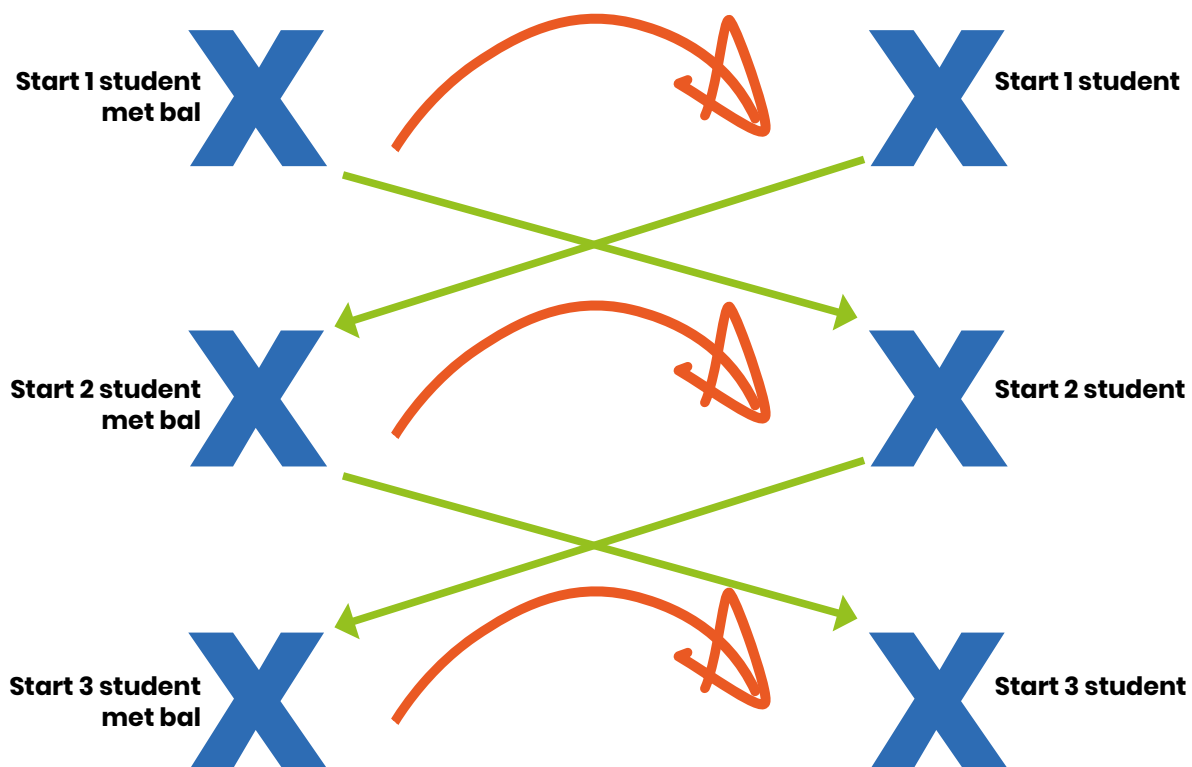


Plaats minimaal zes kegels tegenover elkaar zoals hierboven afgebeeld (afhankelijk van het aantal jongeren). Laat telkens zo'n drie meter tussen. Verdeel de jongeren over de kegels zodat er telkens één persoon per kegel staat. Laat de jongeren die aan de linkerkant van de opstelling staan beginnen met een bal. Aan de rechterzijde starten de jongeren zonder bal.

Leg uit dat de jongeren die starten met een bal moeten dribbelen naar de volgende kegel in hun rij (groene pijlen). De jongeren zonder bal volgen dezelfde regel in hun rij, maar dan zonder bal. Bij het bereiken van de volgende kegel spelen de jongeren de bal door middel van een botsende pass naar de overkant (rode pijlen). De jongeren die de bal hebben ontvangen lopen opnieuw naar de volgende kegel in hun rij al dribbelend en spelen de bal naar de overkant bij het bereiken van de volgende kegel.

Leg uit dat ze dit spel mogen blijven spelen tot het fluitsignaal. Laat hen alvast beginnen met het spel zodat ze de speluitleg van het tweede station niet kunnen horen.

Bijlage 3: Spelregels station 2 – Lesfiche 2 / Activiteit 2



Plaats minimaal zes kegels tegenover elkaar zoals hierboven afgebeeld (afhankelijk van het aantal jongeren). Laat telkens zo'n drie meter tussen. Verdeel de jongeren over de kegels zodat er telkens één persoon per kegel staat. Laat de jongeren die aan de linkerkant van de opstelling staan, beginnen met een bal. Aan de rechterzijde starten de jongeren zonder bal.

Leg uit dat de jongeren die starten met een bal moeten dribbelen naar de volgende kegel die schuin voor hen staat (groene pijlen). De jongeren zonder bal volgen dezelfde regel maar dan zonder bal. Bij het bereiken van de volgende kegel spelen de jongeren de bal door middel van een botsende pass naar de overkant (rode pijlen). De jongeren die de bal hebben ontvangen lopen naar de volgende kegel schuin voor hen al dribbelend en spelen de bal naar de overkant bij het bereiken van de volgende kegel.

Bijlage 4: Rollen — Lesfiche 2 / Activiteit 3

Jouw rol: angstig

Shhh niets tegen jouw team zeggen. Jij hebt de rol gekregen van een zeer angstige jongere.

Kruip volledig in de rol en speel elke wedstrijd een tikje intenser.

Jouw rol: agressief

Shhh niets tegen jouw team zeggen. Jij hebt de rol gekregen van een defensieve en agressieve jongere.

Kruip volledig in de rol en speel elke wedstrijd een tikje intenser.

Jouw rol: slechthorend

Shhh niets tegen jouw team zeggen. Jij hebt de rol gekregen van een slechthorende jongere.

Kruip volledig in de rol en speel elke wedstrijd een tikje intenser.

Jouw rol: aanmoedigend

Shhh niets tegen jouw team zeggen. Jij hebt de rol gekregen van een enthousiaste en aanmoedigende jongere.

Kruip volledig in de rol en speel elke wedstrijd een tikje intenser.

Jouw rol: jezelf

Shhh niets tegen jouw team zeggen. Jij hebt de rol gekregen van een jongere.

Je mag gewoon jezelf zijn en elke wedstrijd op jouw manier meespelen.

Wedstrijd 1

- Basketbal met standaard regels en een basketbalring.
- Na afloop stel je deze vragen:
 - “Is er jullie al iets opgevallen?”
 - “Is iedereen tevreden met hoe zijn team speelt?”
- Als er problemen zijn, vraag wat ze eraan willen doen of laat hen dit zelf bespreken.

Wedstrijd 2

- Zelfde regels, maar om te scoren moet een team eerst drie passes geven.
- De jongeren met een rol laten deze nu meer opvallen.

Wedstrijd 3

- Zelfde regels als wedstrijd 2, maar de rollen worden nog verder uitvergroot.
- De defensieve speler focust vooral op de angstige en de “doof” spelende student.

Lesfiche 3:

Geweldloos communiceren

In **stap 3 en 4** van Probleemoplossend Denken verzamelen de jongeren informatie over gendergerelateerd geweld (GGG) en genereren zij een actieplan om GGG aan te pakken. In **stap 5, 6 en 7** reflecteren, kiezen en implementeren zij het beste actieplan.

In deze les maken zij kennis met het principe van geweldloos communiceren. Zij leren de signalen van milde vormen van GGG te identificeren en het protocol van geweldloos communiceren toe te passen. Geweldloos communiceren moedigt empathie aan, zowel voor jezelf als voor anderen. Het helpt mensen om uit een defensieve houding te stappen, begrip op te bouwen en gezamenlijk naar oplossingen te zoeken. Onder andere op basis van deze analyse kunnen zij op zoek gaan naar het best mogelijke actieplan.

Stap 1	Identificeer het probleem
Stap 2	Analyseer de oorzaken
Stap 3	Verzamel informatie
Stap 4	Genereer een actieplan
Stap 5	Evalueer het actieplan
Stap 6	Kies het beste actieplan
Stap 7	Implementeer het actieplan
Stap 8	Monitor de resultaten
Stap 9	Evaluatie van het actieplan

✓ Doelstellingen

- De jongeren kunnen milde situaties van GGG identificeren.
- De jongeren zien het belang in van geweldloos communiceren in situaties waar sprake is van milde vormen van GGG.
- De jongeren zien het belang in van geweldloos communiceren en ontdekken dat het wederzijds begrip en samenwerking bevordert.
- De jongeren zien in hoe verbale boodschappen verbondenheid of afstand kunnen creëren.
- De jongeren oefenen zich in geweldloos communiceren: ze leren hun noden uit te drukken en actief te luisteren, zelfs tijdens meningsverschillen
- Infrastructuur
- Leslokaal met verplaatsbare stoelen en banken
- Laptop- beamer- geluid
- Internet

✓ Infrastructuur

- Leslokaal met verplaatsbare stoelen en banken
- Laptop- beamer- geluid
- Internet

✓ Lesmateriaal

- Powerpoint lesfiche 3 (PPT 3)
- Bijlage 1: Dialogen

✓ Timing

Duur: 90 minuten

- Activiteit 1: Principes van Geweldloze Communicatie (80')
- Evaluatie (10')

Achtergrondinformatie

Principes van Geweldloze Communicatie¹⁷

Geweldloos communiceren is een communicatieprotocol waarin compassie centraal staat. Het doel van dit protocol is om op een empathische manier conflicten en problemen op te lossen. Het laat toe om in contact te staan met je eigen gevoelens, je noden en hierover te communiceren op een oordeelvrije manier. Het is een protocol dat ontwikkeld werd door Marshall B. Rosenberg, PhD.

Deze methode bestaat uit vier kernprincipes.

- 1. Waarnemen zonder oordeel:** Dit houdt in dat je observeert wat er feitelijk gebeurt zonder deze waarnemingen te kleuren met oordelen of interpretaties. Je probeert de situatie objectief te bekijken, zonder je eigen aannames of meningen erin te betrekken.
- 2. Gevoelens herkennen en uiten:** Het is belangrijk om je bewust te zijn van je eigen gevoelens en die van anderen. Door je gevoelens te uiten, kun je beter communiceren wat een bepaalde situatie met je doet, zonder anderen te beschuldigen. Hierbij gebruik je zinnen als: "Ik voel me...".
- 3. Achterliggende behoeften begrijpen:** Onze gevoelens komen voort uit vervulde of onvervulde behoeften. Door te reflecteren over welke behoeften er schuilgaan achter gevoelens, kun je de kern van je emoties beter begrijpen. Dit geldt zowel voor jezelf als voor anderen.
- 4. Verzoeken doen om aan behoeften te voldoen:** In plaats van eisen te stellen, nodig je de ander uit om samen een oplossing te vinden. Een verzoek is specifiek, concreet en positief geformuleerd, zonder te eisen of te manipuleren. Dit creëert een ruimte voor dialoog.

Deze vier stappen helpen je om effectief en respectvol te communiceren zonder de ander te veroordelen, wat de kans op begrip en samenwerking vergroot. Je kan hiervoor gebruik maken van vier deelvragen:

1. Wat heb ik geobserveerd?
2. Hoe voel ik mij bij wat ik geobserveerd heb?
3. Welke behoefte ligt aan de grondslag van mijn gevoel/ het gevoel van de ander?
4. Hoe kan ik deze nood vertalen naar een haalbare actie?

Verloop

In deze les leggen we de 4 kernprincipes van geweldloos communiceren uit aan de hand van een voorbeeld. We bespreken met de jongeren vier situaties waarin sprake is van mild gendergerelateerd geweld (GGG) om de jongeren bewust te maken van hun gevoel tegenover bepaalde uitspraken die een voedingsbodem vormen voor GGG. Vervolgens passen de jongeren in kleine groepen de principes van Geweldloze Communicatie toe op 3 casussen en bespreken dit met de hele groep.

Activiteit 1

Kennismaking met Geweldloze Communicatie (80 min)

Fase 1: Principes van Geweldloze Communicatie

Instructies

Bespreek **dialogoog 1** met de hele groep aan de hand van volgende vragen om te peilen naar kennis, attitude en gedrag van de jongeren tegenover situaties van gendergerelateerd geweld (GGG).

Dialogoog 1

Een leerkracht toont tijdens een de les een krantenartikel over agressief gedrag tijdens een wedstrijd ijshockey.

De leerkracht: "Wat denken jullie hierover."

Een medeleerling: "Jongens moeten soms agressief zijn, dat moet er gewoon eens uit."

De leerkracht: "Wat bedoel je?"

De medeleerling: "Ja, dat is deel van de sport, ijshockey is nu eenmaal agressief en dat uit zich dan op het ijs. Als je daar niet tegen kan, dan moet je maar een andere sport gaan beoefenen, zoals turnen. Maar op het ijs hoort nu eenmaal agressie thuis! Dat hoort bij man zijn."

De leerkracht: "Denken de anderen daar ook zo over?"

Niemand van de medejongeren geeft antwoord.

De leerkracht: "Ok, dan gaan we verder."

- Welke gevoelens roept deze uitspraak bij je op?
- Is er volgens jou sprake van GGG? Waarom wel/niet?
- Welk stereotype wordt hier gebruikt om het gedrag van de jongere goed te praten?
- Herken je het mechanisme van stereotypen- vooroordelen en discriminatie dat we tijdens de vorige les bespraken?
- Hoe zou jij reageren op de uitspraken van je medeleerling?
- Vind jij het soms moeilijk om te reageren op uitspraken van de andere jongeren waarmee je het niet eens bent? Waarom wel/niet?

Leg uit dat je in deze les zal toelichten hoe zij op een geweldloze manier met elkaar kunnen communiceren. Het doel van Geweldloze Communicatie is dat je verbinding maakt met jezelf en je gesprekspartner, waarbij de behoeften van beide partijen worden vervuld zonder in conflict te raken. De kern hiervan is: empathisch luisteren en eerlijk uiten wat je voelt. We kunnen dit doen via 4 deelvragen:

1. Wat heb ik geobserveerd?
2. Hoe voel ik mij bij wat ik geobserveerd heb?
3. Welke behoefte ligt aan de grondslag van mijn gevoel/ het gevoel van de ander?
4. Hoe kan ik deze nood vertalen naar een haalbare actie?

Stap 1: Observeren zonder te (ver)oordelen: Wat heb ik geobserveerd?

Observeren zonder te oordelen betekent dat je probeert objectief te beschrijven wat er gebeurt, zonder je eigen interpretaties, meningen of oordelen toe te voegen. Dit helpt om de communicatie helder en neutraal te houden, zonder dat de ander zich aangevallen of veroordeeld voelt.

Wanneer je oordeelt of interpreteert, kan de ander zich aangevallen voelen, wat vaak leidt tot defensief gedrag of een escalatie van het conflict. Door puur te observeren, zorg je ervoor dat de communicatie open blijft en dat je de ander de ruimte geeft om te reageren zonder druk.

- Wat zou je kunnen observeren in het voorbeeld?
- Hoe zou je deze situatie kunnen beoordelen?

Oordeel	Observatie
Wat jij zegt, is een achterlijk uitspraak	Je zegt dat agressie bij ijshockey hoort en dat het past bij man zijn.

Stap 2: Uiten van eigen gevoelens: Hoe voel ik mij bij wat ik geobserveerd heb?

Nadat je hebt benoemd wat je hebt waargenomen en wat je stoort in een situatie, is de volgende stap het uiten van de emotie die dit oproept. Hoewel dit eenvoudig lijkt, worden emoties vaak niet gedeeld, maar wel eerder meningen. Het uiten van een mening voelt veiliger, omdat het minder kwetsbaar is dan het delen van gevoelens. Dit kan vooral in formele situaties, zoals op school of werk, moeilijker zijn dan bij familie of onder vrienden.

Als een persoon een andere persoon beoordeelt, is de kans groot dat de eerste in de verdediging gaat en de communicatie daardoor blokkeert. Door eerst gevoelens en behoeften te delen, ontstaat een open gesprek waarin beide partijen elkaar beter kunnen begrijpen.

- Welke gedachten zou je kunnen uiten bij het voorbeeld?
- Welke gevoelens zou je kunnen uiten?

Gedachten uiten	Gevoelens uiten
Ik vind jouw uitspraken compleet ongepast.	Ik voel me bezorgd als jij deze uitspraken doet omdat ik de veiligheid van de spelers belangrijk vind.

Stap 3: Erkennen van de nood die achter jouw gevoel schuilt: Welke nood ervaar ik?

Erkennen van de nood die achter jouw gevoel en het gevoel van de ander schuilgaat, gaat erom dat je beseft dat je gevoelens voortkomen uit vervulde of onvervulde behoeften. Door te begrijpen welke behoefte aan de basis ligt van je eigen emotie én die van de ander, kun je helder communiceren zonder iemand de schuld te geven. Erken je eigen gevoelens en noden die hieraan verbonden zijn alsook de gevoelens en noden van de ander.

De onderliggende behoeften erkennen, leidt tot een constructievere dialoog en meer begrip voor elkaars gevoelens en noden.

- Hoe zou je in het voorbeeld de schuld bij de ander/ bij jezelf kunnen leggen?
- Hoe zou je in het voorbeeld jouw eigen nood en de nood van de ander kunnen omschrijven?

Jezelf de schuld geven	De andere de schuld geven	Eigen gevoelens en noden erkennen	De gevoelens en noden van anderen erkennen
Ik ben geen sterke persoon omdat ik niet geloof in agressief gedrag als middel om te winnen.	Jij bent een agressieve en arrogante jongen als je dit soort uitspraken doet.	Ik voel me onveilig omdat deze uitspraak me het gevoel geeft dat ik elk agressief gedrag van een jongen maar moet accepteren.	Ik vraag me af waar deze overtuiging vandaan komt. Ervaar jij de nood om agressief te zijn in je sport?

Stap 4: Opvragen van je noden: Hoe kan ik deze nood vertalen naar een haalbare actie?

Het opvragen van je noden houdt in dat je jouw onderliggende behoeften op een duidelijke en respectvolle manier communiceert, zodat de ander begrijpt wat je nodig hebt zonder dat dit overkomt als een eis. Het is belangrijk dat je eerst je gevoelens en behoeften herkent, en deze vervolgens omvormt tot een specifiek verzoek.

Door je noden op deze manier uit te drukken, nodig je de ander uit om samen te werken en te reageren vanuit empathie. Het helpt om de communicatie open, eerlijk en verbindend te houden.

Het is belangrijk om daarbij de juiste woorden te gebruiken, een positief taalgebruik te hanteren, te vragen naar concrete korte termijnactie en de acties te koppelen aan het gevoel waaruit dit voortvloeit. Wees daarbij specifiek, maar niet dwingend:

- Welke actie zou jij kunnen opvragen bij de voorbeeldsituatie?
- Waar moet je op letten? Wat mag je zeker niet doen?

NIET DOEN	DOEN
Ik wil niet dat je dit soort uitspraken nog doet. We moeten dit aanpakken door jongens meer informatie te geven over vrouwenrechten.	Ik zou mij minder kwaad voelen als jongens zouden kunnen erkennen dat ze dezelfde zelfregulatievaardigheden bezitten als eender wie. Misschien kunnen we samen onderzoeken hoe we hieraan kunnen werken?

Fase 2: Principes van Geweldloze Communicatie

Instructies

Druk Bijlage 1 af en maak van elke casus een aparte kaart.

Verdeel de groep in kleinere groepen. Geef elke groep een casus en leg de opdracht uit:

- Bespreek met de groep of er in de casus sprake is van GGG of niet.
- Pas hierbij de technieken van Geweldloze Communicatie toe.
- Elk groepslid bereidt dit gesprek individueel voor aan de hand van de deelvragen voor Geweldloze Communicatie:
 - Wat heb ik geobserveerd?
 - Hoe voel ik mij bij wat ik geobserveerd heb?
 - Welke nood ervaar ik?
 - Hoe kan ik deze nood vertalen naar een haalbare actie?

De groepen krijgen een 10-tal minuten om de oefening uit te voeren en brengen dan voor de groep verslag uit over de manier waarop ze dit hebben aangepakt.

Bespreek elke casus met de hele groep aan de hand van volgende vragen:

- Schets de situatie in de casus?
- Is er volgens jullie sprake van GGG? Waarom wel/ niet?
- Hoe hebben jullie de verschillende stappen van Geweldloze Communicatie toegepast?
 - Wat heb je geobserveerd?
 - Hoe voel je je bij wat je geobserveerd heb?
 - Welke nood ervaar je?
 - Hoe heb je deze nood vertaald naar een haalbare actie?
- Heeft deze methode van Geweldloze Communicatie geholpen om de discussie aangenaam te laten verlopen? Waarom wel/ niet?
- Lijkt de methode van Geweldloze Communicatie een bruikbare manier om te reageren op moeilijke situaties? Kan je een voorbeeld geven?
- Lijkt de methode van Geweldloze Communicatie een bruikbare manier om te reageren op een situatie van GGG? Waarom wel/ niet?

Evaluatie (10 min)

Laat de jongeren op een leeg blad de omtrek van hun hand tekenen en vraag hen om in elke vinger een antwoord te geven op een van volgende vragen:

- **Duim:** dit vond ik top
- **Wijsvinger:** hier moeten we voorzichtig mee zijn
- **Middelvinger:** dit vond ik niet leuk
- **Ringvinger:** dit moeten we zeker behouden
- **Pink:** hier mocht meer aandacht aan gegeven worden

Groepswerk: CASUS 1

Bespreek met de groep of er in de volgende casus sprake is van gendergerelateerd geweld (GGG) of niet. Pas hierbij de technieken van Geweldloze Communicatie toe.

Elk groepslid bereidt dit gesprek individueel voor aan de hand van de deelvragen voor Geweldloze Communicatie:

- Wat heb ik geobserveerd?
- Hoe voel ik mij bij wat ik geobserveerd heb?
- Welke nood ervaar ik?
- Hoe kan ik deze nood vertalen naar een haalbare actie?

Jullie krijgen een 10-tal minuten om de oefening uit te voeren.

Casus 1: In het begin van de les LO krijgen de jongeren 20 minuten de tijd om te oefenen voor hun examenopdracht. Een van de jongens is aan het oefenen met een medeleerlinge. Ze pakt de bal heel snel van hem af en scoort. Twee medejongeren die erop staan te kijken, zeggen: “Amai dat was snel.” Waarop de jongen die met haar aan het oefenen was, antwoordt: “Voor een meisje.”

Groepswerk: CASUS 2

Bespreek met de groep of er in de volgende casus sprake is van gendergerelateerd geweld (GGG) of niet. Pas hierbij de technieken van Geweldloze Communicatie toe.

Elk groepslid bereidt dit gesprek individueel voor aan de hand van de deelvragen voor Geweldloze Communicatie:

- Wat heb ik geobserveerd?
- Hoe voel ik mij bij wat ik geobserveerd heb?
- Welke nood ervaar ik?
- Hoe kan ik deze nood vertalen naar een haalbare actie?

Jullie krijgen een 10-tal minuten om de oefening uit te voeren.

Casus 2: Leerlingen lichamelijke opvoeding zijn op skistage.

Leerling 1: “Laat ons van de rode skipiste afdalen.”

Leerling 2: “Ik voel mij niet vaardig genoeg voor de rode piste, ik ben bang dat het mij niet zal lukken.”

Leerling 1: “Hey mietje, doe eens niet zo flauw.”

Groepswerk: CASUS 3

Besprek met de groep of er in volgende casus sprake is van gendergerelateerd geweld (GGG) of niet. Pas hierbij de technieken van Geweldloze Communicatie toe.

Elk groepslid bereidt dit gesprek individueel voor aan de hand van de deelvragen voor Geweldloze Communicatie:

- Wat heb ik geobserveerd?
- Hoe voel ik mij bij wat ik geobserveerd heb?
- Welke nood ervaar ik?
- Hoe kan ik deze nood vertalen naar een haalbare actie?

Jullie krijgen een 10-tal minuten om de oefening uit te voeren.

Casus 3: Een groep leerlingen bespreekt tijdens de lunch het topic van gendergerelateerd geweld.

Leerling 1: “Ik vind het echt bullshit dat we zoveel lessen krijgen rond gendergerelateerd geweld. Daar hoeven wij ons op school toch niet mee bezig te houden.”

Leerling 2: “Vind ik ook. Het is altijd maar hetzelfde over vrouwenrechten en feminisme. Hebben vrouwen nu niet al genoeg rechten? Ze moeten eens stoppen met zagen. Straks mogen we niets meer.”

Leerling 3: “Je moet een beetje tegen een stootje kunnen. Het leven is nu eenmaal zo.”

Lesfiche 4:

Emotieregulatie

In **stap 4 en stap 5** van Probleemoplossend Denken genereren en evalueren we de mogelijke acties. In deze les gaan we dieper in op Emotieregulatie. Dit is belangrijk omdat het vermogen om emoties te reguleren essentieel is voor het maken van doordachte en effectieve beslissingen in situaties van gendergerelateerd geweld (GGG). Wanneer jongeren hun emoties onder controle hebben, kunnen ze helderder nadenken en proactief oplossingen bedenken die gericht zijn op het beëindigen van geweld, zonder impulsief of defensief te reageren. Emotieregulatie stelt hen in staat om conflicten op een constructieve manier aan te pakken, empathie te tonen en vanuit kalmte te handelen, wat cruciaal is voor een positieve aanpak van GGG en het bevorderen van veiligheid en respect binnen sociale interacties.

Stap 1	Identificeer het probleem
Stap 2	Analyseer de oorzaken
Stap 3	Verzamel informatie
Stap 4	Genereer een actieplan
Stap 5	Evalueer het actieplan
Stap 6	Kies het beste actieplan
Stap 7	Implementeer het actieplan
Stap 8	Monitor de resultaten
Stap 9	Evaluatie van het actieplan

✓ Doelstellingen

- De jongeren beseffen dat ingrijpende gebeurtenissen hun zenuwstelsel kunnen beïnvloeden.
- De jongeren kunnen een emotionele stressreactie herkennen, uitgelokt door negatief gedrag, en begrijpen de gevolgen van zowel negatieve als positieve stressreacties.
- De jongeren herkennen de fysieke tekenen van een emotionele stressreactie (bv. verhoogde hartslag, snelle ademhaling) door deel te nemen aan een HIIT-circuit (High Intensity Interval Training).
- De jongeren begrijpen het belang van emotieregulerende strategieën en kunnen deze toepassen.
- De jongeren weten hoe ze emotieregulerende technieken kunnen gebruiken om stress te beheersen.
- De jongeren begrijpen hoe het reguleren van stressreacties helpt bij het reageren op situaties van GGG.

✓ Infrastructuur

- Sportzaal of grote vrije ruimte

✓ Lesmateriaal

- Sportballen
- Trainingskegels
- Pennen (o.b.v. aantal jongeren)
- Bijlage 1: HIIT circuit
- Bijlage 2: Rekensommen
- Bijlage 3: Emotieregulatiecircuit

✓ Timing

Duur: 80 minuten

- Activiteit 1: Passen (20')
- Activiteit 2: Hoge Intensiteit Interval Training Circuit (HIIT Circuit) (25')
- Activiteit 3: Emotieregulatiecircuit (35')

Achtergrondinformatie

In de vierde les proberen we de jongeren bewust te maken van wat de impact is van ingrijpende gebeurtenissen op hun lichaam en hoe dit hun reactievermogen kan beïnvloeden. Bij stressvolle of gevaarlijke situaties activeert het lichaam automatisch overlevingsmechanismen die we kennen als “trauma responses” of stressreacties. Deze reacties zijn het resultaat van eeuwenlange evolutie en zijn ontwikkeld om ons te helpen in bedreigende situaties.

Stressreacties

Er zijn vier belangrijke stressreacties die hieronder worden toegelicht. Om deze reacties tastbaarder te maken voor jongeren, kan je ze ook koppelen aan bepaalde dieren¹⁸.

1. Vechten

Bij een vecht-reactie probeert iemand actief de dreiging aan te pakken, bijvoorbeeld door zich fysiek of verbaal te verdedigen. Symptomen zijn verhoogde agressie, snelle ademhaling, en een gevoel van onrust.



De **leeuw** staat symbool voor de vecht-reactie, waarbij iemand de confrontatie aangaat om controle te houden over de situatie. Net als een leeuw die zijn territorium verdedigt, reageert iemand in de vecht-modus met verhoogde agressie en wilskracht. Dit kan zich uiten in gespannen spieren, snelle ademhaling en een sterke behoefte om actie te ondernemen en het conflict direct aan te pakken.

2. Vluchten

De vlucht-reactie treedt op wanneer iemand probeert te ontsnappen aan de dreiging. Dit wordt gekenmerkt door snelle hartslag, angst, rusteloosheid, en de neiging om afstand te creëren.



Het **hert** is een voorbeeld van de vlucht-reactie, waarbij iemand het gevaar probeert te vermijden. Net zoals een hert dat wegrent bij het minste teken van gevaar, reageert iemand in deze modus door afstand te zoeken, fysiek weg te gaan of mentaal af te sluiten. Symptomen zijn onder andere snelle hartslag, verhoogde alertheid en een drang om de situatie te verlaten.

3. Bevriezen

Wanneer vechten of vluchten geen optie lijkt, kan iemand verstijven en niet reageren. Dit wordt gekenmerkt door verlamming, moeite met bewegen of spreken, en soms een gevoel van dissociatie.



De **eekhoorn** staat symbool voor de bevroer-reactie. Net zoals een eekhoorn die verstijft wanneer hij bedreigd wordt, kan iemand in deze reactie niet bewegen of handelen. Deze respons kan zich uiten in verlamming, moeite met spreken, en soms een gevoel van “vastzitten.” Het lichaam blijft stil in de hoop niet opgemerkt te worden door het gevaar.

4. Aanpassen:

De aanpassingsreactie komt voor wanneer iemand de dreiging probeert te neutraliseren door onderdanig of meegaand gedrag te vertonen. Dit kan leiden tot het vermijden van conflicten en het onderdrukken van eigen behoeften.



De **muis** vertegenwoordigt de aanpassingreactie, waarbij iemand probeert zich aan te passen om het gevaar te neutraliseren. Net zoals een muis die zich onderdanig opstelt om conflicten te vermijden, reageert iemand in deze modus door de ander tevreden te stellen, zelfs als dat betekent dat eigen behoeften worden onderdrukt. Deze reactie kan zich uiten in het vermijden van conflicten en het extreem aanpassen aan de wensen van anderen.

Fysieke kenmerken van stressreacties

Elke stressreactie gaat gepaard met specifieke fysieke uitingen die ons voorbereiden om snel te reageren. De vecht-modus leidt vaak tot gespannen spieren en een snelle ademhaling; de vlucht-modus zorgt voor een verhoogde hartslag en koude ledematen doordat bloed naar de spieren stroomt; de bevroes-modus brengt verstijving en oppervlakkige ademhaling met zich mee; en in de aanpassingsmodus treedt vaak een verhoogde alertheid en spierspanning in de nek en schouders op. Deze reacties zijn natuurlijke signalen dat het lichaam zich klaarmaakt om te vechten, vluchten, bevroesen of aanpassen. Tijdens het HIIT-circuit (activiteit 2) zullen de jongeren dus aan den lijve ondervinden wat het betekent om in een status van stress te zijn.

Emotieregulatie

Na de stressreactie is herstel belangrijk. Door technieken zoals ademhaling en ontspanning kunnen jongeren hun lichaam helpen terug te keren naar een rusttoestand (hartslag vertraagt, ademhaling wordt dieper en langzamer, spieren ontspannen, enz.), wat hen ondersteunt in het omgaan met stressvolle situaties. Emotieregulatie helpt hen niet alleen om eigen emoties te beheersen, maar ook om constructief te reageren op conflicten en bij te dragen aan een veilige omgeving.

Emotieregulatie is een cruciale vaardigheid die jongeren in staat stelt om op een gezonde manier met stressvolle situaties om te gaan. Het helpt hen niet alleen om hun eigen emoties te beheersen, maar ook om effectiever te reageren op uitdagende situaties in hun omgeving. Het leren herkennen en reguleren van stressreacties draagt bij aan hun welzijn en versterkt hun vermogen om als ondersteunende omstanders op te treden in conflictsituaties. Zo speelt Emotieregulatie een belangrijke rol in zowel hun persoonlijke ontwikkeling als hun sociale interacties.

In deze les beginnen we met een baloefening in duo's, waarbij een jongere de bal geleidelijk harder speelt. Dit roept bij de tegenspeler verschillende emotionele reacties op, zoals verwarring, boosheid of frustratie. Hoe de jongere hierop reageert, laat zien of er sprake is van gereguleerd of ontregeld gedrag.

- Gereguleerd gedrag houdt in dat de jongere kalm blijft, vragen stelt om de situatie beter te begrijpen en op zoek gaat naar een constructieve oplossing.
- Ontregeld gedrag betekent dat de jongere impulsief of reflexmatig reageert, bijvoorbeeld door agressief terug te passen of verward te reageren zonder begrip voor de situatie.

Verloop

In deze les voeren de jongeren een baloefening uit in duo's om emotionele reacties op negatieve prikkels te herkennen en reguleren. Daarna volgt een HIIT-circuit om het sympathisch zenuwstelsel te activeren, wat stressreacties nabootst. In de derde activiteit leren jongeren via een emotieregulatiecircuit het parasymphatisch zenuwstelsel te activeren, zodat hun lichaam na stress kan herstellen. Deze activiteit helpt jongeren om stresssymptomen te herkennen, hun emoties te beheersen, en effectief omstandergedrag te tonen bij ingrijpende gebeurtenissen.

Activiteit 1 Passen (20 min)

Fase 1: Oefening

Instructies

Verdeel de jongeren willekeurig in duo's en geef elk koppel een bal. Vertel één van de twee jongeren in elk duo dat ze, nadat jij aangeeft dat er nog vijf minuten over zijn, de bal geleidelijk steeds harder moeten gooien naar hun medestudent.

Tijdens de oefening observeer je hoe de jongeren reageren die geen instructies hebben gekregen. Kijk welke jongeren gereguleerd gedrag vertonen, waarbij ze rustig blijven en nadenken over hun reactie, en welke jongeren ontregeld gedrag laten zien, waarbij ze impulsief of verward reageren. Let daarbij ook op de gevolgen van hun gedrag.

Fase 2: Reflectie

Instructies

Na tien minuten rond je de oefening af en stel je hen de reflectievragen:

- Wat viel jullie op tijdens de oefening?
- Welk gevoel kwam er bij jullie op toen jullie de veel te harde pass moesten opvangen?
- Hoe wilden jullie reageren?
- Hoe hebben jullie uiteindelijk gereageerd?
- Hoe voelde het voor degene die de veel te harde pass speelde?

Vervolgens kan je uitleggen wat gereguleerde en ontregelde reacties zijn (zie achtergrondinformatie).

Activiteit 2 Hoge Intensiteit Interval Training Circuit (HIIT Circuit) (25 min)

Fase 1: Oefening

Instructies

Druk de sportoefeningen voor het HIIT-circuit (zie bijlage 1) af en gebruik ze om verschillende stations in de sportzaal of lege ruimte op te zetten, waar de oefeningen worden uitgevoerd.

Noot: Je kan uiteraard ook zelf een aantal oefeningen bedenken die beter passen in het trainingsschema. Volg deze stappen voor de opstelling en uitvoering:

- Zet een circuit van vijf verschillende oefeningen op. Je kunt het overzicht van alle oefeningen in de bijlage raadplegen.
- Loop zelf een keer alle oefeningen door met de jongeren aan het begin van de activiteit om ze duidelijk uit te leggen.
- Laat de jongeren elke oefening 45 seconden uitvoeren.
- Bij het (fluit)signaal schuiven ze door naar het volgende station, waarbij iedereen in dezelfde richting beweegt. Ze krijgen hiervoor 10 seconden de tijd.
- Zodra de jongeren weer bij hun eerste oefening aankomen, geef je hen telkens een aantal eenvoudige rekensommen (Bijlage 2) om op te lossen.
- Laat ze het circuit drie keer doorlopen.

Nadat de jongeren het circuit zo'n drie keer hebben doorlopen, laat je hen op adem komen en even drinken.

Fase 2: Reflectie

Instructies

Vervolgens ga je over tot een korte reflectie. Stel hen de volgende vragen:

- Wat voelde je in je lichaam na deze activiteit?
- Wat hebben jullie ervaren tijdens het oplossen van de oefeningen?

Het is oké als de jongeren niet meteen het doel van de activiteit doorhebben. Vertel hen dat ze de antwoorden op deze vragen goed moeten onthouden in de volgende activiteit. Tijdens de volgende reflectie zullen we op deze tweede activiteit terugkomen.

Activiteit 3 Emotieregulatiecircuit (25 min)

Fase 1: Oefening

Instructies

Het circuit bestaat uit een afwisseling van intense HIIT-oefeningen (zie vorige activiteit en bijlage) en emotieregulerende oefeningen (zie bijlage 3). Je stelt een circuit op van 10 oefeningen en wisselt telkens een HIIT-oefening af met een emotieregulerende oefening. Zo doorlopen de jongeren een volledige reeks van zowel fysieke als emotionele uitdagingen.

Volg deze stappen voor de opstelling en uitvoering:

- Zorg ervoor dat je 10 verschillende oefeningen opstelt, afwisselend tussen HIIT en Emotieregulatie
- Bij de start van de les leg je alle oefeningen één keer uit aan de groep. De jongeren voeren elke oefening 45 seconden uit.
- Na elke HIIT-oefening voert elke jongere een emotieregulerende oefening uit in stilte. Bij het fluitsignaal schuift iedereen door naar de volgende oefening in dezelfde richting. Ze krijgen hiervoor 10 seconden de tijd.
- Wanneer de jongeren het volledige circuit hebben doorlopen, laat je hen enkele eenvoudige rekensommen maken (zie bijlage 2).
- Laat de jongeren het volledige circuit één keer doorlopen.

Fase 2: Reflectie

Instructies

Nadat de jongeren het circuit hebben doorlopen, laat je hen op adem komen en even drinken. Vervolgens ga je over tot de **reflectie**. Stel hen de volgende vragen:

- Waar ging het over?
- Wat hebben jullie ervaren?
- Wat viel jullie op?
- Was er een verschil tussen het eerste en het tweede circuit?
 - In welke circuit was het makkelijker om de rekensommen uit te voeren?
 - In welke circuit was het makkelijker om terug op adem te komen?

Je mag de jongeren vervolgens **uitleggen** wat stressreacties zijn en vergelijk ze eventueel met de toegewezen dieren (zie achtergrondinformatie). Leg de nadruk op hoe ze stressreacties kunnen herkennen (fysieke kenmerken) en wanneer trauma responses in werking treden. Leg uit waarom het belangrijk is om via Emotieregulatie te leren omgaan met deze lichamelijke reacties. Dit zal de jongeren immers helpen om als omstander te gaan reageren in situaties van GGG.

Toets af of de jongeren de uitleg begrijpen en ga na of ze nog vragen hebben. Vervolgens kan je hun kennis aftoetsen door middel van een **transfer** naar andere levensdomeinen:

- Herkennen jullie deze stresssymptomen uit andere situaties uit jullie leven (bv. examen, rijbewijs, uit het ouderlijke huis verhuizen, eerste keer alleen op reis gaan, eerste schooldag op de universiteit, ruzie met partner, ...)?
- Wanneer kan het nuttig zijn om regulatieoefeningen te hanteren? Hebben jullie voorbeelden uit jullie dagelijkse leven?
- Welke oefeningen lijken haalbaar om toe te passen?

Evaluatie (10 min)

Plaats de jongeren een cirkel.

Duimen: boven of onder

Zoals de duim van Romeinse keizers besliste over het lot van de overwonnen gladiators, zo kunnen de jongeren hun tevredenheid over de les weergeven en tegelijkertijd zien wat de rest van de groep ervan vond. Duim omhoog staat voor een grote tevredenheid, duim omlaag voor grote ontevredenheid, ertussen zijn dan gradaties van tevredenheid of ontevredenheid.

Vragen:

- **Vond je de les leuk?**
- **Heb je iets bijgeleerd?**
- **Heb je iets gemist?**
- **Kan je Emotieregulatie gebruiken in het dagelijkse leven?**
- **Zal je emotieregulerende oefeningen (meer) gebruiken in het dagelijkse leven?**

Eén woord

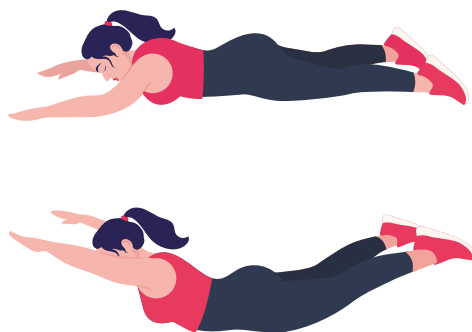
Je vraagt elk groepslid na te denken waarom ze tevreden of ontevreden zijn en de belangrijkste reden in één woord samen te ballen. Vervolgens doe je een rondje waarin elke jongere zijn woord zegt. Er zijn rondjes zolang er nieuwe woorden komen.

Bijlage 1: HITT Circuit – Lesfiche 4 / Activiteit 2

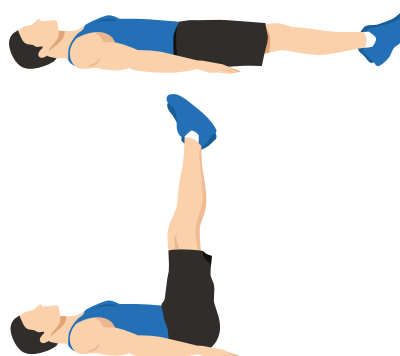
Mountain climbers



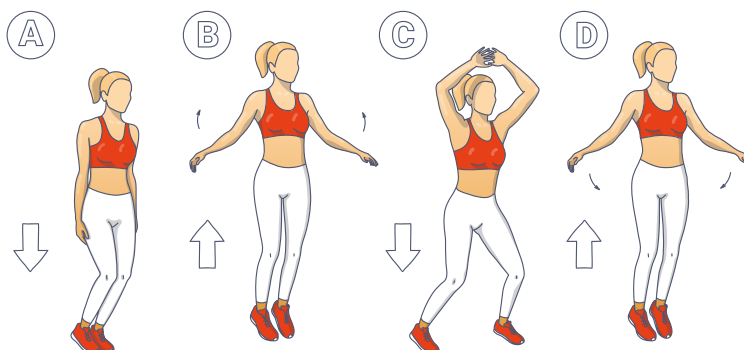
Superman



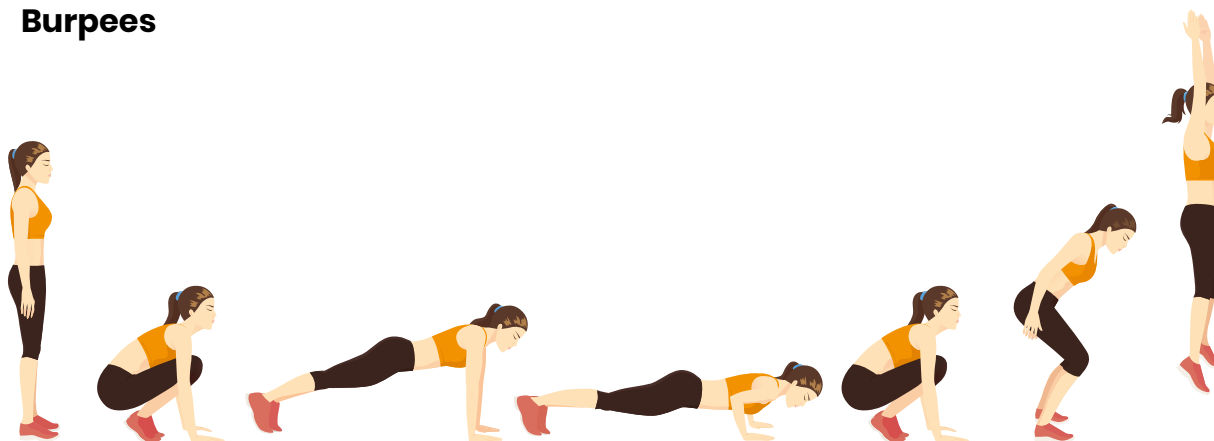
Leg raises



Jumping jacks



Burpees



Bijlage 2: Rekensommen — Lesfiche 4 / Activiteit 2-3

Naam: _____

Begintijd: _____

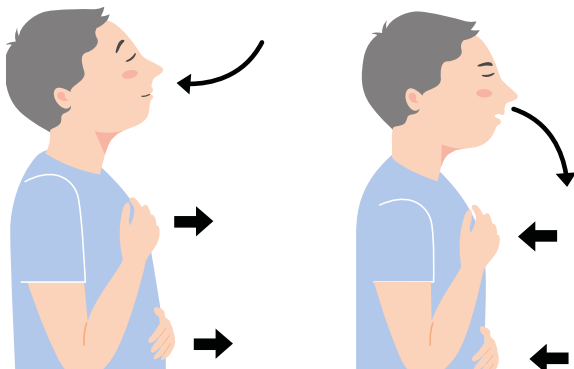
Eindtijd: _____

$183 + 191 = \dots$	$24 + 170 = \dots$	$97 - 19 = \dots$	$178 - 54 = \dots$
$54 + 144 = \dots$	$29 + 34 = \dots$	$168 + 47 = \dots$	$29 + 189 = \dots$
$43 + 120 = \dots$	$171 - 44 = \dots$	$157 - 155 = \dots$	$72 - 6 = \dots$
$36 - 5 = \dots$	$192 - 34 = \dots$	$51 + 182 = \dots$	$102 - 7 = \dots$
$143 + 115 = \dots$	$150 + 189 = \dots$	$116 + 145 = \dots$	$173 - 55 = \dots$
$88 + 128 = \dots$	$133 - 3 = \dots$	$192 - 170 = \dots$	$81 - 36 = \dots$
$54 - 6 = \dots$	$191 - 189 = \dots$	$191 + 142 = \dots$	$53 + 108 = \dots$
$3 + 39 = \dots$	$152 + 110 = \dots$	$121 - 63 = \dots$	$63 - 14 = \dots$
$45 + 34 = \dots$	$45 - 4 = \dots$	$188 - 172 = \dots$	$156 - 85 = \dots$
$131 + 52 = \dots$	$200 - 149 = \dots$	$86 + 90 = \dots$	$59 + 87 = \dots$
$15 + 55 = \dots$	$38 + 11 = \dots$	$80 + 4 = \dots$	$70 - 51 = \dots$
$114 - 16 = \dots$	$87 + 200 = \dots$	$50 - 9 = \dots$	$144 - 131 = \dots$
$197 - 123 = \dots$	$55 + 95 = \dots$	$147 - 106 = \dots$	$184 - 110 = \dots$
$72 - 45 = \dots$	$15 - 4 = \dots$	$26 + 75 = \dots$	$147 + 10 = \dots$
$28 + 198 = \dots$	$158 - 95 = \dots$	$111 - 90 = \dots$	$190 - 183 = \dots$
$199 - 197 = \dots$	$108 + 97 = \dots$	$155 - 49 = \dots$	$162 - 113 = \dots$
$162 - 26 = \dots$	$121 - 102 = \dots$	$119 - 35 = \dots$	$167 + 157 = \dots$
$47 + 42 = \dots$	$101 - 42 = \dots$	$72 - 41 = \dots$	$89 - 78 = \dots$
$107 + 95 = \dots$	$189 - 187 = \dots$	$135 + 126 = \dots$	$16 - 5 = \dots$
$90 + 195 = \dots$	$57 + 118 = \dots$	$63 - 50 = \dots$	$39 - 12 = \dots$
$42 + 24 = \dots$	$146 - 3 = \dots$	$45 - 33 = \dots$	$105 + 99 = \dots$
$182 + 181 = \dots$	$34 - 7 = \dots$	$31 + 55 = \dots$	$90 + 126 = \dots$
$149 - 128 = \dots$	$18 - 13 = \dots$	$147 - 95 = \dots$	$104 - 41 = \dots$
$161 - 107 = \dots$	$199 - 178 = \dots$	$102 - 22 = \dots$	$122 - 58 = \dots$
$74 + 109 = \dots$	$9 + 163 = \dots$	$187 + 163 = \dots$	$144 - 18 = \dots$

Kies één of meerdere van volgende oefeningen uit die de jongeren moeten doen tijdens het emotieregulatiecircuit.

Buikademhaling

Leg één hand op je borst en één op je buik. Adem in door je neus en maak je buik bol. Adem rustig uit door je mond en voel hoe je buik opnieuw intrekt. Je zou je hand op je borst niet mogen voelen bewegen.



Dubbele ademhaling

- Adem tweemaal na elkaar door je neus in.
- Houd je adem 4 tellen in.
- Adem vervolgens uit door je mond in 8 tellen.
- Neem een pauze en herhaal dit driemaal in totaal.

Grounding

- Som vijf zaken op die je nu ziet.
- Som vier zaken op die je nu zou kunnen aanraken.
- Som drie zaken op die je nu hoort.
- Som twee zaken op die je nu ruikt.
- Som één zaak op die je nu proeft.

Progressieve relaxatie van Edmund Jacobson

In deze oefening span je je spieren één voor één op, houd je de spanning even vast en laat je weer los.

Ga liggen op de grond. Span je armen zo hard mogelijk op. Houd het een 5-tal tellen vol en laat ze vervolgens weer los. Span je armen en je benen zo hard mogelijk op. Houd het een 5-tal tellen vol en laat ze vervolgens weer los. Span je armen, je benen en je aangezicht zo hard mogelijk op. Houd het een 5-tal tellen vol en laat ze vervolgens weer los.

Veilige plek

Stel je een plek voor waar jij je VEILIG voelt. Dit kan een bestaande of een fictieve locatie zijn. Maak de plek zo levendig mogelijk in je hoofd.

- Hoe ziet deze plek eruit?
- Wat zijn de geluiden van jouw plek?
- Wat kan je aanraken in jouw plek?
- Wat ruik je in jouw veilige plek?
- Wat kan je in jouw veilige plek proeven?

Eenmaal je een beeld gecreëerd hebt, houd je je ogen dicht en geniet je er even van om in jouw plek te vertoeven.

Vervolgens adem je nog één keer diep in en kom je terug in het nu.

Lesfiche 5:

Reactiestrategieën

In **stap 4- 5- 6-7- 8 en 9** van het stappenplan voor Probleemoplossend Denken bepalen we - mede op basis van wat we in de vorige sessies geleerd hebben - welke acties we willen en kunnen ondernemen ter preventie van en als reactie op gendergerelateerd geweld (GGG). In deze les maken we kennis met de TGV-methode die ons helpt om te bepalen of er in een bepaalde situatie al dan niet sprake is van GGG of (seksueel) grensoverschrijdend gedrag (SGG), wat een specifieke vorm van GGG is (zie achtergrondinformatie). Vervolgens introduceren we een aantal mogelijke reactiestrategieën, de 5 A's om te reageren op GGG of SGG als slachtoffer of als omstander. In de laatste fase introduceren we de verschillende hulpinstanties waar slachtoffers van GGG terecht kunnen.

Stap 1	Identificeer het probleem
Stap 2	Analyseer de oorzaken
Stap 3	Verzamel informatie
Stap 4	Genereer een actieplan
Stap 5	Evalueer het actieplan
Stap 6	Kies het beste actieplan
Stap 7	Implementeer het actieplan
Stap 8	Monitor de resultaten
Stap 9	Evaluatie van het actieplan

✓ Doelstellingen

- De jongeren kunnen (seksueel) grensoverschrijdend gedrag (SGG) herkennen en beoordelen aan de hand van de TGV methode.
- De jongeren zien in dat zij ook een belangrijke rol kunnen opnemen in de preventie van GGG.
- De jongeren maken kennis met verschillende manieren om als slachtoffer én als getuige te reageren op GGG.
- De jongeren maken kennis met verschillende inclusieve ondersteuningsplatforms voor slachtoffers van GGG, o.a de Zorgcentra na Seksueel Geweld.

✓ Infrastructuur

- Leslokaal met verplaatsbare stoelen en tafels
- Laptop- beamer- scherm- geluid
- Internet

✓ Lesmateriaal

- Powerpoint Lesfiche 5 (PPT 5)
- Bijlage 1: Casussen (seksueel) grensoverschrijdend gedrag
- Bijlage 2: Illustraties 5 A's - Reactiestrategieën
- Bijlage 3: Reactiestrategieën bij (seksueel) grensoverschrijdend gedrag

✓ Timing

Duur: 110 minuten

- Activiteit 1: (seksueel) grensoverschrijdend gedrag herkennen via de TGV-methode (50')
- Activiteit 2: Reactiestrategieën en hulpinstanties (50')
- Evaluatie (10')

Achtergrondinformatie

Het Vlaggensysteem¹⁹

Het vlaggensysteem is een instrument dat wordt gebruikt om seksueel gedrag van kinderen en jongeren te beoordelen. Het helpt professionals, zoals leraren of hulpverleners, om te bepalen of bepaald gedrag gezond en acceptabel is, of dat het problematisch kan zijn. Het vlaggensysteem hanteert zes criteria om seksueel gedrag te beoordelen. Deze criteria zijn:

- 1. Wederzijdse toestemming:** Alle betrokkenen stemmen vrijwillig in met het gedrag. Er is geen sprake van dwang, druk of manipulatie.
- 2. Vrijwilligheid:** Het gedrag wordt vrijwillig en zonder druk of dwang uitgevoerd. Beide partijen hebben de vrijheid om deel te nemen of niet deel te nemen aan het gedrag.
- 3. Gelijkwaardigheid:** Er is sprake van gelijkheid in leeftijd, macht, kennis en emotionele ontwikkeling tussen de betrokkenen. Er is geen sprake van een machtsverschil.
- 4. Ontwikkelingsadequaatt:** Het gedrag past bij de leeftijd en de ontwikkelingsfase van de betrokkenen. Seksueel gedrag dat bij de ene leeftijdsfase normaal is, kan bij een andere fase ongepast zijn.
- 5. Contextadequaatt:** Het gedrag is passend in de context waarin het plaatsvindt. Seksueel gedrag kan bijvoorbeeld ongepast zijn op openbare plekken of binnen bepaalde relaties (zoals in een gezinscontext).
- 6. Zelfrespect:** Het gedrag schaadt het zelfrespect of de persoonlijke grenzen van geen van de betrokkenen. Het gedrag moet respectvol zijn voor de persoonlijke integriteit van iedereen.

Het vlaggensysteem gebruikt vier kleuren (groen, geel, rood en zwart) om het gedrag te categoriseren, afhankelijk van hoe goed het aan deze criteria voldoet.

De TGV-methode²⁰

De TGV-methode is een snelle manier voor jongeren om te bepalen of een bepaalde seksuele handeling al dan niet bestempeld kan worden als seksueel grensoverschrijdend gedrag. We maken hiervoor gebruik van 3 van de 6 criteria van het vlaggensysteem, namelijk: Toestemming, Gelijkwaardigheid en Vrijwilligheid. Als er aan één van de drie criteria niet voldaan is, is er sprake van seksueel grensoverschrijdend gedrag.

Reactiestrategieën - de 5 A's

Getuigen of omstanders van GGG of (seksueel) grensoverschrijdend gedrag durven vaak niet handelen uit vrees om zelf slachtoffer te worden. Die houding is een heel natuurlijke reactie, mensen hebben de neiging zich aan te passen aan het gedrag van de massa of de groep met als onderliggende redenering: 'Als de groep niets onderneemt, doe ik (veiligheidshalve) ook niets'. Een cruciale stap om deze hindernis te overwinnen is jezelf bewust zijn van dit soort typische groepsgedrag, dat aanzet om weg te kijken en niets te ondernemen. Het vergt gewoon een mentale klik om de eerste stap te zetten, en het voor iemand op te nemen die geconfronteerd wordt met dit soort situatie.

De **5 A's** zijn een reactiestrategie die kan toegepast worden door omstanders die ongewenst gedrag zien gebeuren en willen bijdragen aan een constructieve oplossing. Dit zijn de verschillende manieren waarop je als omstander kan reageren, al is dat uiteraard ook afhankelijk van de situatie waarmee je te maken krijgt.

1. Aanspreken (zie bijlage 2 afbeelding 1)

Spreek de persoon rustig en respectvol aan en zeg dat dit gedrag niet aanvaardbaar, gepast en/of leeg is. Benoem wat je opvalt zonder te oordelen, en probeer duidelijk te maken waarom het gedrag misschien niet passend is. Dit helpt vaak om de persoon zich bewust te maken van de impact op de omgeving. Vooral als je in actie komt, is het aangeraden om de situatie eerst goed te analyseren. Deze handeling kan immers risico's met zich meebrengen: de dader kan het wangedrag tot jou richten en de situatie doen escaleren. Stel jezelf eerst de volgende vragen:

- Ben je fysiek veilig?
- Is de persoon die wordt lastiggevallen fysiek veilig?
- Is het onwaarschijnlijk dat de situatie zal escaleren?
- Kan je afleiden of de persoon die wordt lastiggevallen wenst dat er iemand tussenkomt?
- Is je antwoord op deze vragen 'ja'? Kom dan in actie.

Wanneer je besluit om de dader direct aan te spreken, hou je het best kort. Ga niet in debat met de dader. Focus je daarentegen op de persoon die wordt lastiggevallen.

2. Afleiden (zie bijlage 2 afbeelding 2)

Leid de aandacht van slachtoffer/ dader subtiel af bijvoorbeeld door een neutrale vraag te stellen of een ander onderwerp aan te snijden. Door je rechtstreeks te richten tot de persoon die wordt lastiggevallen en de dader te negeren, kom je op een subtiele manier tussen. Praat niet over de intimidatie, maar over eender welk ander onderwerp. Stel bijvoorbeeld een vraag: Doe alsof je de weg kwijt bent, vraag waar de toiletten zijn of hoe laat het is. Je kan ook doen alsof je de persoon kent die wordt lastiggevallen en begin dan over iets alledaags. Als je in een volle ruimte bent, kan je er ook 'per ongeluk' tussen gaan staan of voor commotie zorgen door je drankje te morsen of iets te laten vallen. Het doel is om het incident te beëindigen, door het te onderbreken.

3. Anderen betrekken (zie bijlage 2 afbeelding 3)

Reageer niet alleen. Vraag hulp van anderen zodat je met verschillende mensen samen op de situatie kan reageren. Samen sta je sterker, en dit kan helpen om het probleem collectief aan te pakken zonder dat de verantwoordelijkheid op één persoon rust. Je kan een verantwoordelijke aanspreken, bijvoorbeeld een buschauffeur, de barman, een leerkracht? Indien nodig kan je ook 112 bellen om hulp van de politie in te roepen. Voor je dit doet, kan je best de tactiek van het afleiden toepassen om met de persoon die wordt lastiggevallen eerst te checken of die wel hulp van de politie wenst.

4. Aanwezig blijven (zie bijlage 2 afbeelding 4)

Kan je niet veilig ingrijpen? Hou dan de situatie in het oog en bied achteraf je hulp. Laat zien dat je beschikbaar bent en bereid bent om te luisteren of te ondersteunen, mocht het nodig zijn. Zo kunnen anderen zien dat het gedrag niet genegeerd wordt, en bied je een veilige aanwezigheid. Soms is de situatie ook heel kort van duur en krijg je niet de kans om tussen te komen. Je wacht dan best even tot de situatie voorbij is en spreek nadien de persoon die werd lastiggevallen aan.

- Vraag de persoon hoe het met hem/haar gaat
- Zeg dat je het vervelend vindt dat hem/haar dit is overkomen
- Vraag of je iets kan doen voor hem/haar
- Bied aan om mee te wachten op iemand of om mee ergens naartoe te wandelen
- Laat de persoon weten dat je mee hulp kan zoeken of aangifte kan doen als die dat wil

Blijf bij de persoon die wordt lastiggevallen tot het gevaar weg is en moedig haar/ hem aan om een klacht in te dienen en indien nodig, te getuigen. Respecteer de wens van het slachtoffer om dat al dan niet te doen. Probeer een betuttelende of al te beschermende houding te vermijden. Dat leidt vaak tot onbegrip of een nieuwe, ongelijke machtsverhouding.

5. Afzonderen (zie bijlage 2 afbeelding 5)

Probeer het slachtoffer fysiek uit de situatie weg te halen en naar een veiligere plaats te brengen.

Dit geeft ruimte om tot rust te komen en creëert een gelegenheid om later op een veilige manier verder te gaan. Het doel hiervan is niet om te straffen, maar om iedereen, inclusief de persoon in kwestie, de kans te geven om te kalmeren en afstand te nemen van de directe prikkels die mogelijk het ongewenste gedrag veroorzaken of versterken. Afzondering kan voorkomen dat kleine irritaties uitgroeien tot grotere conflicten. Het creëert een pauze waarin zowel de persoon als anderen hun emoties kunnen relativeren. Het is ook een manier om de veiligheid te herstellen.

Door deze stappen als omstander te gebruiken, kun je bijdragen aan een positieve oplossing en de sfeer in de groep behouden. Het biedt een manier om in te grijpen zonder escalatie, en laat zien dat ongewenst gedrag niet onopgemerkt blijft.

Hulpinstanties

Voor slachtoffers van gendergerelateerd geweld (GGG) of (seksueel) grensoverschrijdend gedrag (SGG) is het zeer belangrijk is dat ze de juiste hulp krijgen. Er bestaan heel wat nationale en regionale hulporganisaties.

- **Meldpunt** van de vereniging / de school/ de organisatie waarbinnen deze training valt
- **Lumi** is er voor iedereen die vragen heeft over gender en seksuele voorkeur. Ze hebben een specifieke hulplijn voor al wie negatieve ervaringen had en daarover wil praten of advies of doorverwijzing nodig heeft.
- **www.awel.be** (bellen en chatten)
- **www.nupraatikerover.be** (bellen en chatten)
- **OverKop**, inloophuizen voor jongeren in verschillende steden, ook bereikbaar via Facebook en Instagram
- **Tejo** biedt therapeutische begeleiding voor jongeren van 10 tot 20 jaar, anoniem, onmiddellijk, kortdurend, gratis, met of zonder afspraak.
- **Zorgcentrum na Seksueel Geweld**, in verschillende steden in Vlaanderen, Brussel en Wallonië
- **1712, Professionele hulplijn** voor vragen over geweld, misbruik en kindermishandeling
- **www.watwat.be** is een platform van meer dan 90 organisaties, o.a. Awel, Sensoa, ...die jongeren willen informeren en toeleiden naar advies of hulp.

Verloop

Tijdens deze les maken we kennis met een methode om seksueel grensoverschrijdend gedrag (SGG) te herkennen, alsook met verschillende reactiestrategieën om met GGG en SGG om te gaan. Ten slotte brengen we ook een aantal hulpinstanties onder de aandacht waarbij slachtoffers of getuigen terecht kunnen.

Activiteit 1 Seksueel grensoverschrijdend gedrag herkennen via de TGV-methode²¹ (50 min)

**(S)GG is gedrag (van seksuele aard) dat iemands grenzen overschrijdt en valt binnen gendergerelateerd geweld als het gericht is op iemand vanwege diens gender (zie achtergrondinformatie Lesfiche 1).*

Fase I: De TGV-methode

Instructies

Druk Bijlage 1 af en maak voor elke casus een aparte kaart.

Introduceer het onderwerp aan de hand van volgende vragen:

- Wat betekent (seksueel) grensoverschrijdend gedrag (SGG)* voor jullie? (Gebruik eventueel een wordcloud op www.mentimeter.com)
- Welke zijn de criteria om te bepalen of iets (seksueel) grensoverschrijdend gedrag is?
 - Noteer de antwoorden op een bord, flipchart

Vul aan en leg uit wat de 3 kerncriteria (TGV) zijn waar seks met wederzijdse toestemming aan moet voldoen. (Zie PPT). Verwijs hierbij eventueel naar de resultaten van de Menti.

1. Toestemming: Alle personen zijn akkoord en voelen er zich goed bij.

- Wat kan hier eventueel moeilijk aan zijn?
 - Verbaal vs non-verbaal
 - Is het altijd even duidelijk?
 - Kan je stoppen als de ander zich niet op hun gemak voelt?

2. Gelijkwaardigheid: Beide personen zijn ongeveer even oud en er is geen machtsverhouding tussen de twee.

- Kan je uitleggen wat gelijkwaardigheid betekent?
 - De één is niet de baas over de ander
 - Er is evenwicht qua leeftijd, kennis, intelligentie, macht, functie, ...
 - Niemand voelt zich minderwaardig
- In welke situaties speelt macht een rol? Ken je daar voorbeelden van?

3. Vrijwilligheid: Er is geen sprake van dwang of druk

- Ken je voorbeelden van dwang of druk?
 - Fysiek
 - Groepsdruk
 - Emotionele chantage
 - Verleiding
- Wat kan hier eventueel moeilijk aan zijn?

Wanneer er aan één van deze criteria niet wordt voldaan, spreken we van seksueel grensoverschrijdend gedrag.

Indien gewenst kan je ook de andere 3 criteria van het Vlaggensysteem opnemen en toelichten.

Leg uit dat ze het gebruik van deze criteria samen gaan inoefenen.

Verdeel de groep in groepjes van 2 à 3 personen en leg de opdracht uit:

- Elke groep krijgt een casus (Bijlage 1).
- Aan de hand van de TGV-methode moeten zij bepalen of er in de beschreven situatie al dan niet sprake is van (seksueel) grensoverschrijdend gedrag (SGG).

Besprek vervolgens de verschillende casussen met de hele groep en bepaal samen of er al dan niet sprake is van SGG. Indien gewenst kan je ook de overige 3 criteria van het Vlaggensysteem gebruiken.

Activiteit 2 Reactiestrategieën en hulpinstanties (50 min)

Fase 1: De 5 A's - Reactiestrategieën

Instructies

Introduceer het onderwerp aan de hand van volgende vragen:

- Heb jij al eens een situatie meegemaakt waarin er sprake was van (seksueel) grensoverschrijdend gedrag? Als slachtoffer of als getuige?
- Hoe voelde je je daarbij?
- Hoe heb je daarop gereageerd?
- Vond je dat moeilijk/ makkelijk? Waarom?

Leg uit dat je ook als omstander een belangrijke rol kan spelen in het voorkomen en reageren op een situatie van SGG en GGG in het algemeen. Er bestaan verschillende reactiestrategieën die we benoemen als de 5 A's.

Verdeel de groep in 5 kleinere groepen. Geef elke groep één illustratie van de 5 A's (Bijlage 2) en leg de opdracht uit (zie PPT):

- Wat zie je op de tekening?
- Is er sprake van GGG? Waarom wel/niet?
- Op welke manier wordt er gereageerd op de situatie?
- Hoe kan je deze reactiestrategie in één woord beginnend met een A benoemen?
- Lijkt jou dat een goede/ makkelijke/ moeilijke manier van reageren?
- Zou jij deze strategie kunnen toepassen? Waarom wel/ niet?

Elk groepje stelt zijn resultaat voor aan de grote groep.

Optioneel

De verschillende groepjes spelen een situatie na waarin een persoon te maken krijgt met GGG en waarbij een of meerdere omstanders gebruik maken van de reactiestrategie die op hun kaartje staat.

Fase 2: Hulpinstanties

Noot: Vaak weten jongeren niet waar en bij wie ze terecht kunnen binnen de school/ de organisatie/ de club als ze te maken krijgen met GGG of SGG. Daarom is het belangrijk om hier ook naar te verwijzen tijd. Het kan interessant zijn om de betrokken personen uit te nodigen tijdens deze activiteit en hen de mogelijke procedures zelf te laten toelichten.

Instructies

Leg uit dat het voor slachtoffers zeer belangrijk is dat zij de juiste ondersteuning en hulp krijgen. Er bestaan heel wat lokale, regionale en nationale instanties en organisaties waar zij terecht kunnen.

Vraag de jongeren welke hulpinstanties zij kennen en vul eventueel aan (zie achtergrondinformatie).

Toon Bijlage 3 en overloop met de hele groep de verschillende stappen om zowel als slachtoffer als omstander veilig en adequaat te reageren in een situatie van SGG of GGG. Overloop daarbij ook duidelijk de verschillende hulpinstanties.

Evaluatie (10 min)

Toon de volgende emoji's (zie PPT) en vraag de jongeren om aan te geven hoe zij deze les beoordelen en waarom.



- **Heb je iets bijgeleerd?**
- **Heb je iets gemist?**
- **Kan je deze reactiestrategieën gebruiken in het dagelijkse leven?**

Casus 1

Een groep vierdejaars is met de school op bezinningsweekend. Enkele meisjes zijn verliefd op de leraar geschiedenis die ook mee op weekend is. Bij het slapengaan gaat de geschiedenisleraar in de kamer van de meisjes om ze allemaal een nachtzoen te geven.

Casus 2

Fatma (16 jaar) is al enkele maanden aan het chatten met een jongen van haar klas die ze heel leuk vindt. Ze is erg verliefd. De laatste tijd sturen ze meer en meer pikante berichtjes naar elkaar. De jongen vraagt haar op een bepaald moment of ze wat meer wil tonen. Na wat aandringen stuurt Fatma een foto van haar borsten door naar de jongen. De jongen vraagt steeds meer en dreigt ermee haar foto's online te zetten als zij niet doet wat hij vraagt.

Casus 3

Op een feestje is Luna (17 jaar) erg dronken. Simon, een jongen die al lang verliefd op haar is, stapt op haar af en begint haar te kussen. Ze kust hem passioneel terug. Simon neemt haar mee naar één van de kamers en zit aan haar borsten. Ze is heel erg dronken en ligt op bed. Ze zegt geen 'nee' dus gaat Simon door. Hij doet haar onderbroek uit en Simon heeft seks met Luna.

Casus 4

Seppe, een jongen van 15, heeft het thuis erg moeilijk. De lerares ziet dat er iets mis is en roept hem even bij zich na de les. Seppe doet zijn verhaal en begint te wenen. De lerares geeft hem een warme knuffel.

Casus 5

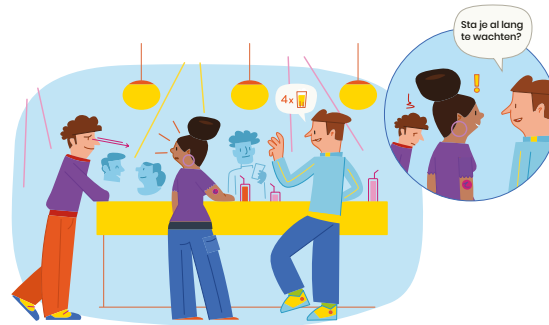
Bram en Mario (beide 17 jaar) zitten in de slaapkamer van Mario. Ze vinden elkaar erg aantrekkelijk en beginnen te kussen. Ze beginnen elkaar te strelen. Mario haalt een condoom boven en vraagt aan Bram of hij ook zin heeft om verder te gaan. Bram zegt "Ja".

Bijlage 2: 5 A's - Reactiestrategieën — Lesfiche 5 / Activiteit 2

1



2



3



4



5



Reactiestrategieën bij (seksueel) grensoverschrijdend gedrag

Stap 1 Analyse van de situatie



Ben je **alleen** of zijn er nog andere mensen in de omgeving?



Voel je je **veilig**?



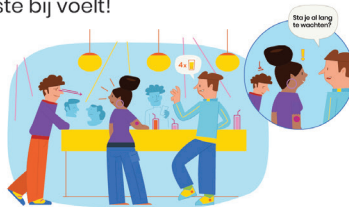
Kan je veilig **reageren**?

Stap 2 Mogelijke reactiestrategieën – 5A's

Vertrouw op je instinct en kies voor de reactie waar je het beste bij voelt!

Afleiden

Leid de aandacht van slachtoffer/pleger subtiel af.



Afzonderen

Probeer het slachtoffer fysiek uit de situatie weg te halen.



Anderen betrekken

Reageer niet alleen. Vraag hulp aan anderen.



Aanspreken

Spreek de pleger rustig en respectvol aan.



Aanwezig blijven

Hou de situatie in het oog en bied achteraf hulp aan.



Stap 3 Na de situatie



Het noodnummer 112: Voor iedereen in levensbedreigende situaties.



Het nummer 1712: Hulplijn voor iedereen bij geweld, misbruik en mishandeling.



Het nummer 102 van Awel: Voor kinderen en jongeren die anoniem willen bellen of praten over zorgen en problemen.



Het nummer 106 van Tele-onthaal: Anonieme hulplijn voor mensen die behoefte hebben aan een luisterend oor.



Zorgcentrum na Seksueel Geweld: Centrum met medische, juridische en psychologische ondersteuning na seksueel geweld.



Nupraatikerover.be: Platform voor jongeren om te praten over seksueel misbruik en grensoverschrijdend gedrag.



Lumi: Platform voor LGBTIQ+ personen met info over acceptatie, coming-out en identiteitsvraagstukken.



Politie: Voor ondersteuning en aangifte bij grensoverschrijdend gedrag.



Overkop: Fysieke plaatsen waar jongeren terecht kunnen voor mentale ondersteuning.



Lokaal meldpunt of vertrouwenspersoon: Plaatsen of personen in gemeenten, op scholen, bij de jeugdbeweging voor hulp en ondersteuning bij grensoverschrijdend gedrag.

Bronnen

- 1 Clerinckx, T., Schailleë, H., Derom, I., & Zinzen, E. (2023). *Transformative power of sport for and by students: een preventietraject tegen gendergerelateerd geweld* – handleiding voor de implementatie van een interventietraject gericht op de preventie van gendergerelateerd geweld. Brussel: Vrije Universiteit Brussel.
- 2 Verwaest M., De Witte F. (2024). De kracht van sport: Gender in beweging, Sport-plus workshop over de preventie van gendergerelateerd geweld via sport.
- 3 Hartill, M., Rulofs, B., Lang, M., Vertommen, T., Allroggen, M., Cirera, E., Diketmueller, R., Kampen, J., Kohl, A., Martin, M., Nanu, I., Neeten, M., Sage, D., Stativa, E. (2021). CASES: Child abuse in sport: European Statistics – Project Report. Ormskirk, UK: Edge Hill University.
- 4 Clerinckx, T., Schailleë, H., Derom, I., & Zinzen, E. (2023). Context Analysis on Gender-Based Violence: The Transformative Power of Sport for and by students (TPS). Brussel: Vrije Universiteit Brussel: Research groups SASO/MOVE.
- 5 Plan International België. (2019). Naar meer inclusieve en veilige steden in België. <https://planinternational.be/nl-be/projecten/naar-meer-veilige-en-inclusieve-steden-in-belgi%C3%AB>
- 6 McMahon, S., & Banyard, V. L. (2012). When Can I help? A Conceptual Framework for the Prevention of Sexual Violence Through Bystander Intervention. *Trauma, Violence, & Abuse*, 13(1), 3-14. <https://doi.org/10.1177/1524838011426015>
- 7 Clerinckx, T., Schailleë, H., Derom, I., & Zinzen, E. (2023). *Transformative power of sport for and by students: een preventietraject tegen gendergerelateerd geweld* – handleiding voor de implementatie van een interventietraject gericht op de preventie van gendergerelateerd geweld. Brussel: Vrije Universiteit Brussel.
- 8 RoSa vzw. (2024). Seksueel Grensoverschrijdend gedrag. <https://rosavzw.be/nl/themas/geweld-en-seksuele-discriminatie/seksueel-grensoverschrijdend-gedrag>
- 9 <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2017/12/21/vrouwen-werken-minder-in-het-huishouden--maar-mannen-doen-echt-n/>
- 10 https://www.nieuwsblad.be/cnt/dmf20230123_91771794
- 11 Hartill, M., Rulofs, B., Lang, M., Vertommen, T., Allroggen, M., Cirera, E., ... & Stativa, E. (2021). CASES: General Report: The prevalence and characteristics of interpersonal violence against children (IVAC) inside and outside sport in six European countries.
- 12 United Nations Office on Drugs and Crime (UNDOC). (2019). Global study on homicide. Gender-related killing of women and girls. Vienna: UNDOC https://www.unodc.org/documents/data-and-analysis/gsh/Booklet_5.pdf
- 13 Plan International België. (2019). Naar meer inclusieve en veilige steden in België. <https://planinternational.be/nl-be/projecten/naar-meer-veilige-en-inclusieve-steden-in-belgi%C3%AB>
- 14 LGBTI is een verzamelterm die staat voor lesbisch, homo, biseksueel, transgender en intersekse. De '+' in LGBTI+ staat voor de vele andere genderidentiteiten, genderexpressies en seksuele voorkeuren die daarnaast nog bestaan.
- 15 Vertommen, T., Schipper-van Veldhoven, N., Wouters, K., Kampen, J. K., Brackenridge, C. H., Rhind, D. J., ... & Van Den Eede, F. (2016). Interpersonal violence against children in sport in the Netherlands and Belgium. *Child abuse & neglect*, 51, 223-236. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.10.006>
- 16 Ohlert, J., Rau, T., Rulofs, B., & Allroggen, M. (2020). Comparison of elite athletes' sexual violence experiences in and outside sport. *Ger. J. Exerc. Sport Res*, 50, 435-443. <https://doi.org/10.1007/s12662-020-00678-3>
- 17 Rosenberg, M.B. (2015). *Nonviolent communication: A language of Life*. Puddle Dancer press.
- 18 Levine, P. A. (1997). *Waking the tiger: Healing trauma*. North Atlantic Books.
- 19 <https://www.sensoa.be/vlaggensysteem-hoe-reageren-op-seksueel-grensoverschrijdend-gedrag>
- 20 Michiels, J., Halimi, M., & Dedoncker, K. (2022). Handleiding EquiSchools. Samen met jongeren werken aan een (gender)gelijke en geweldloze samenleving. Brussel: Beweging tegen Geweld – vzw Zijn & RoSa vzw – Kenniscentrum voor Gender en Feminisme
- 21 Michiels, J., Halimi, M., & Dedoncker, K. (2022). Handleiding EquiSchools. Samen met jongeren werken aan een (gender)gelijke en geweldloze samenleving. Brussel: Beweging tegen Geweld – vzw Zijn & RoSa vzw – Kenniscentrum voor Gender en Feminisme
- 22 Michiels, J., Halimi, M., & Dedoncker, K. (2022). Handleiding EquiSchools. Samen met jongeren werken aan een (gender)gelijke en geweldloze samenleving. Brussel: Beweging tegen Geweld – vzw Zijn & RoSa vzw – Kenniscentrum voor Gender en Feminisme

Plan International België, lid van Plan International, is een onafhankelijke Belgische ngo die over de hele wereld meisjesrechten en gendergelijkheid verdedigt. Sinds 1983 helpen wij kinderen en jongeren om zelfstandiger in het leven te staan. We geven hen de mogelijkheid hun toekomst te veranderen. We verzekeren dat meisjes en jongens vanaf hun geboorte dezelfde kansen hebben: Om naar school te gaan of een opleiding te volgen, hun stem te laten horen, zelf te beslissen over hun lichaam en leven, en zich te ontplooien vrij van geweld.

Meer informatie over Plan International België is te vinden op www.planinternational.be

Publicatie 2024

Verantwoordelijke uitgever:

Isabelle Verhaegen, Plan International België, Markiesstraat 1, 1000 Brussel

Grafisch ontwerp: Liz Morrison

Tekst: Mieke Verwaest, Flore De Witte

Cette publication est aussi disponible en français

Vertaling: Angelica Mengozzi

Revisie: Valentine Regout

This publication is also available in English

Vertaling: Angelica Mengozzi

Revisie: Sofie Picavet

Disclaimer: Dit project werd gefinancierd door de Europese Unie. De visies en meningen in deze publicatie zijn uitsluitend die van de auteurs en weerspiegelen niet noodzakelijkerwijs de visie van de Europese Unie. De Europese Unie noch de subsidie verlenende instantie kan hiervoor verantwoordelijk worden gesteld.

