


De kracht van sport: gender in beweging

Sport-plus workshop 
over de preventie van
gendergerelateerd geweld via sport



Introductie

Deze educatieve tool biedt sportcoaches en (sport)leerkrachten in het secundair onderwijs een eenvoudige sport-plus-workshop om gendergerelateerd geweld (GGG) te helpen voorkomen in en buiten de sportomgeving en een veilige, inclusieve leeromgeving te bevorderen.

Deze workshop is gebaseerd op een handleiding voor docenten van bachelorstudenten in Lichamelijke Opvoeding en Bewegingswetenschappen die zich baseerde op een evidence-based interventietraject¹ ontwikkeld door dra. Tiphaine Clerincx, Prof. Hebe Schaillée, Prof. Inge Derom en Prof. Evert Zinzen in het kader van het TPS-project, ofwel “Transformative Power of Sport for and by students”.

Om de gebruikte methodieken breed toepasbaar te maken, ontwikkelde Plan International België een beknopte versie van deze handleiding² die specifiek is afgestemd op jongeren in het secundair onderwijs, zodat ook sportcoaches en (sport)leerkrachten de ontwikkelde methodiek kunnen inzetten om proactief omstandersgedrag bij jongeren te stimuleren via projectwerk.

Voor de sportcoaches en sportleerkrachten die **zelfstandig** met jongeren aan de slag willen gaan rond deze thematiek ontwikkelden wij deze 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 omstandersgedrag bij jongeren te stimuleren via sport.

Het oorspronkelijke TPS-project werd ontwikkeld door de Vrije Universiteit Brussel, Plan International Spanje en Plan International België. De handleiding ontstond na uitvoerige contextanalyse en haalbaarheidsonderzoek, en werd verrijkt met input van drs. Younis Kamil Abdulsalam, specialist in de sport-plus-aanpak.

* 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

Theoretische achtergrond 4

Omstandersgedrag 4

Workshop: Gendergerelateerd geweld (GGG) en reactiestrategieën 5

Doelstellingen 5

Infrastructuur 5

Lesmateriaal 5

Timing 5

Achtergrondinformatie 6

Verloop 13

Bijlage 1: Stellingen Gendergerelateerd geweld 19

Bijlage 2: HITT Circuit 21

Bijlage 3: Rekensommen 23

Bijlage 4: Emotieregulatiecircuit 25

Bijlage 5: Reactiestrategieën – de 5 A's illustraties 27

Bijlage 6: Poster hulpinstanties 29

Bronnen 31

Theoretische achtergrond

Omstandersgedrag

Omstandersgedrag 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 Banyard² een typologie die verschillende vormen van omstandersgedrag 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 omstandersgedrag vertonen, dit de kans op herhaling van het geweld of onrecht vermindert.

	Proactief/Direct	Reactief/Indirect
Positief/Actief	Actieve interventie De omstander 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.	Indirect ingrijpen De omstander zoekt een indirecte oplossing, zoals een melding maken bij de leerlingenbegeleiding/een meldpunt.
Negatief/Passief	Bewust niet-ingrijpen De omstander is zich bewust van het probleem, maar kiest ervoor niet in te grijpen. Dit komt vaak door angst, twijfel of onzekerheid.	Onbewuste passiviteit De omstander herkent het gedrag niet als problematisch en grijpt niet in. Dit kan door bijvoorbeeld te lachen met de situatie of het slachtoffer te beschuldigen.

Workshop:

Gendergerelateerd geweld (GGG) en reactiestrategieën

In deze workshop gebruiken we interactieve en sport-plus methodieken om verschillende concepten rond GGG te introduceren. Daarnaast verkennen we verschillende manieren om met GGG om te gaan en leren we enkele praktische interventiestrategieën die je als omstander kunt toepassen wanneer je getuige bent van GGG.

✓ Doelstellingen

- De jongeren zien in dat genderstereotypen en gendervooroordelen de kans op GGG kunnen vergroten
- De jongeren beseffen dat ingrijpende gebeurtenissen hun zenuwstelsel kunnen beïnvloeden.
- De jongeren begrijpen hoe het reguleren van stressreacties helpt bij het reageren op situaties van GGG.
- 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 en als getuige te reageren op grensoverschrijdend gedrag in de openbare ruimte
- De jongeren maken kennis met verschillende inclusieve ondersteuningsplatforms voor slachtoffers van gendergerelateerd geweld en grensoverschrijdend gedrag, o.a de Zorgcentra na Seksueel Geweld.

✓ Infrastructuur

- Bord- flip charts
- Sportzaal- of plein
- Flipchart met stiften

✓ Lesmateriaal

- Post-its
- Fluitje
- Video: [La compil' des Bleues](https://tinyurl.com/5n93h8us) (<https://tinyurl.com/5n93h8us>)
- Bijlage 1: Stellingen gendergerelateerd geweld
- Bijlage 2: HIIT circuit
- Bijlage 3: Rekensommen
- Bijlage 4: Emotieregulerende oefening
- Bijlage 5: Reactiestrategieën – de 5 A's Illustraties
- Bijlage 6: Poster hulpinstanties
- Optioneel: laptop - internet

✓ Timing

Duur: 120 minuten

- Activiteit 1: Kennismaking en safe space (10')
- Activiteit 2: Gendergerelateerd geweld (25')
- Activiteit 3: HIIT Circuit en Emotieregulatiecircuit (40')
- Activiteit 4: Reactiestrategieën en hulpinstanties (35')
- Evaluatie (10')

Achtergrondinformatie

Gender vs. Geslacht

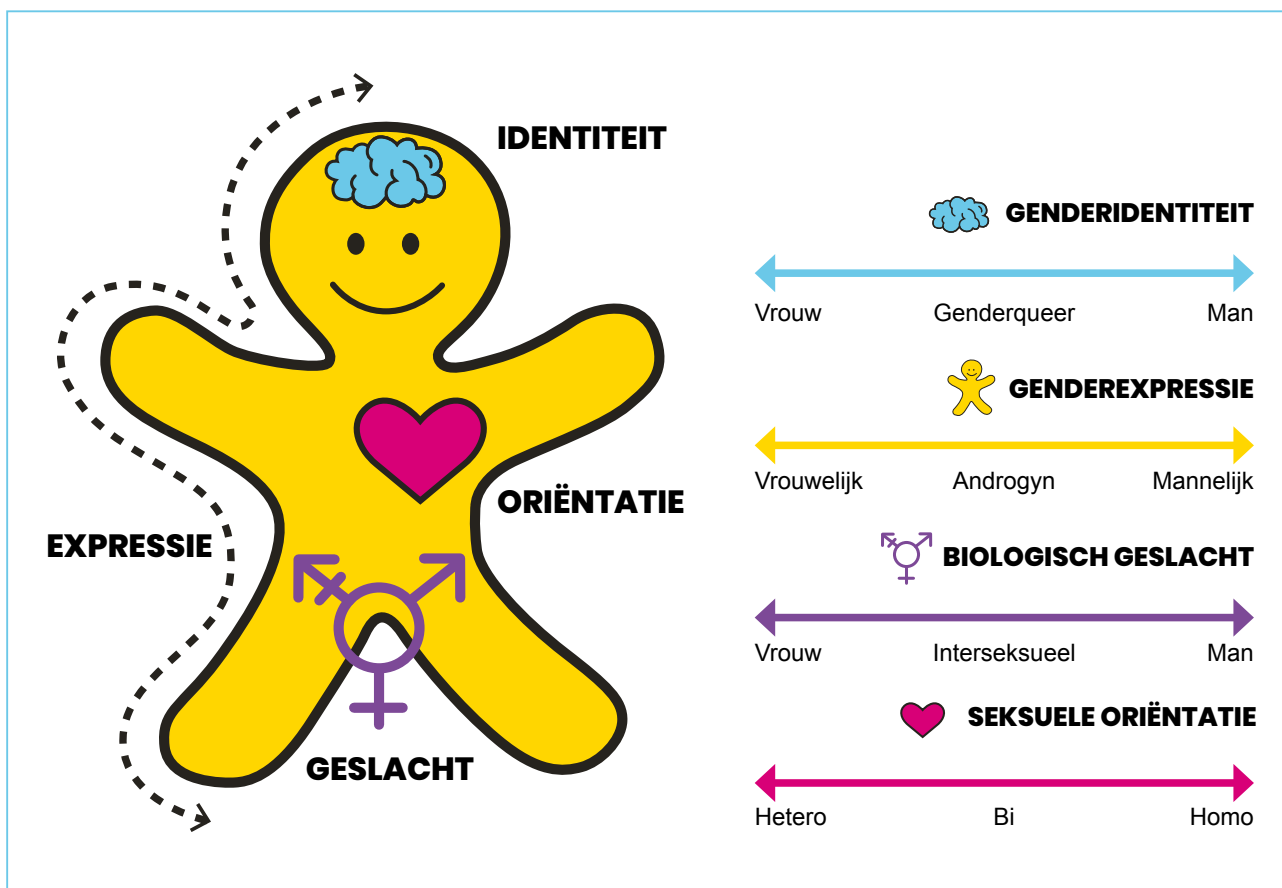
Geslacht verwijst naar de **biologische** en **fysieke** kenmerken waarmee iemand wordt geboren, zoals chromosomen, hormonen en voortplantingsorganen. Het wordt vaak beschreven als “mannelijk” of “vrouwelijk.” Dit concept is meestal niet veranderlijk door tijd en ruimte; het blijft over het algemeen 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 (SGG)⁴ 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.

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 dieren⁵.

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 bevroren-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 aanpassingsreactie, 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 bevroren-modus brengt verstijving en oppervlakkige ademhaling met zich mee; en in de please-modus 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, bevroren of pleasen. 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 onregeld 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.

Reactiestrategieën- de 5 A's

Getuigen of voorbijgangers 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 5 afbeelding 1)

Spreek de persoon rustig en respectvol aan zeg dat dit gedrag niet aanvaardbaar, gepast en/of legaal 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. Vooraleer 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 5 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 5 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 5 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 5 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 GGG of 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

Activiteit 1 Opwarming & Safe space (10 minuten)

Fase 1: Opwarming

Instructies

Vraag de jongeren wie de snelste sporter is die ze kennen. Leg uit dat zij deze persoon als voorbeeld moeten nemen tijdens deze activiteit omdat zij tijdens de oefening sneller moeten proberen te zijn dan hun eigen naam. Zet alle jongeren in een grote cirkel en leg de oefening uit:

- Persoon 1 roept de naam van zijn/haar linkerbuur. Op dat ogenblik gebeuren er 2 dingen tegelijkertijd (en om ter snelst):
 - De linkerbuur van Persoon 1 (van wie dus de naam geroepen werd) draait zich om en loopt buiten de kring met de klok mee naar zijn/haar oorspronkelijke plaats. Komt die eerst aan: gewonnen!
 - De rechterbuur van Persoon 1 zegt de naam van de persoon die geroepen werd door tegen zijn/haar rechterbuur, die de naam dan weer tegen de rechterbuur doorzegt (dus tegen de klok in), tot de naam terechtkomt bij de linkerbuur van degene die aan het lopen is. Komt die eerst aan: gewonnen!
- Zodra niemand nog loopt, mag gelijk wie de naam van zijn/haar linkerbuur roepen om een nieuw rondje te starten van naam doorgeven en lopen.

Fase 2: Safe space

Instructies

Leg uit dat we tijdens deze activiteit gaan praten over persoonlijke en soms gevoelige thema's. Deelnemers mogen op elk moment aangeven dat het niet gaat of de sessie verlaten.

Twee gouden regels:

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

Activiteit 2 Gendergerelateerd geweld (25 minuten)

Instructies

Laat alle jongeren aan één kant van de ruimte gaan staan en geef volgende instructies:

- Loop zo snel mogelijk tot aan de overkant.
- Doe hetzelfde maar loop nu zoals een meisje dat zou doen.

Start een gesprek op basis van deze oefening:

- Wat heb je tijdens de eerste oefening gedaan?
- Wat heb je tijdens de tweede oefening gedaan?
- Waarom denk je dat meisjes en jongens anders zouden lopen?
- Loopt jouw zus/ jouw vriendin/ moeder zo?

- Noem enkele zaken op die typisch meisjes of typisch jongens zijn?
 - *Noteer – indien mogelijk- de antwoorden in 2 kolommen op een bord/ blad papier*
- Is iedereen het hiermee eens? Waarom wel/ niet?
- Weten jullie wat het verschil is tussen gender en geslacht? (zie achtergrondinfo)
 - *Noteer – indien mogelijk- de antwoorden in 2 kolommen op een bord/ blad papier*
- Welke voorbeelden van de eerste vraag horen bij gender- welke bij geslacht?
- Waarom zijn deze 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 wel/niet?

Toon indien mogelijk de video [La compil' des Bleues](#)

- Wat heb je gezien in deze video?
- Wat is de bedoeling van deze video?

Met deze video willen de makers de stereotypen die wij hebben over mannen en vrouwen aankaarten. Ook vele van de voorbeelden uit de eerste oefening zijn stereotiepe voorstellingen van jongens en meisjes. Ze geven een generaliserend beeld of idee over jongens en meisjes, het zijn veralgemeningen. Ze gaan ervan uit dat alle meisjes of alle jongens dezelfde eigenschappen, gedragingen of kenmerken vertonen. Maar genderstereotypen zijn niet onschuldig. Ze kunnen leiden tot vooroordelen en discriminatie (zie achtergrondinformatie).

Laat de jongeren plaatsnemen in de ruimte 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 (Bijlage 1)

- **Stelling 1:** Hoeveel keer doen meisjes wereldwijd meer huishoudelijke taken dan jongens?^{6,7} (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?⁸ (34%)
- **Stelling 3:** Hoeveel % van de slachtoffers van partnergeweld wereldwijd zijn vrouwen?⁹ (80% - in 80% van de gevallen is de dader een man)
- **Stelling 4:** Hoeveel % van de meisjes in België ervaarde reeds seksueel grensoverschrijdend gedrag in de openbare ruimte?¹⁰ (91%)
- **Stelling 5:** Hoeveel % van de mensen die zich identificeren als LGBTQI+¹¹ zeggen ooit al seksueel grensoverschrijdend gedrag te hebben meegemaakt voor de leeftijd van 18 jaar?¹² (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%)¹³

Laat na elke stelling enkele personen uitleggen waarom zij op die positie staan. Geef de juiste oplossing en bespreek kort:

- Schrikken jullie van dit cijfer? Waarom wel/ niet?
- Hebben jullie hier een verklaring voor?

Leg uit dat deze cijfers aantonen dat discriminatie op basis van gender een veel voorkomend probleem is in onze samenleving en dat Gender gerelateerd geweld (GGG) daar een deel van is. Je kan de link leggen met de vorige oefening waarin het concept gender werd toegelicht.

Leg uit dat we tijdens deze sessie dieper gaan ingaan op wat er gebeurt en hoe je kan reageren als je te maken krijgt met GGG als omstander en als slachtoffer.

We beginnen met een intensieve oefening.

Activiteit 3 Hoge Intensiteit Interval Training Circuit (HIIT Circuit) en emotieregulatie (40 minuten)

Tijdens de HIIT-oefening bootsen we een stressreactie na om jongeren inzicht te geven in hun lichamelijke reacties en hoe ze hiermee kunnen omgaan in echte stressvolle situaties. Vervolgens laten we hen ervaren hoe ze hun emoties kunnen reguleren aan de hand van ademhalingsoefeningen.

Fase 1: (HIIT Circuit)

Instructies

Druk de sportoefeningen voor het HIIT-circuit (Bijlage 2) af en gebruik ze om verschillende 'stations' in de sportzaal op te zetten, waar de oefeningen moeten 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 Bijlage 2 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 3) 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. 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?

Noot: 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 activiteit terugkomen.

Fase 2: Emotieregulatiecircuit

Instructies

Zet opnieuw een circuit op dat afwisselend bestaat uit HIIT-oefeningen (Bijlage 2) en emotieregulerende oefeningen (Bijlage 4). 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.

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:

- 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 ouderlijk 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?

Activiteit 4 Reactiestrategieën en hulpinstanties (35 minuten)

Fase 1: Reactiestrategieën de 5 A's

Instructies

Introduceer het onderwerp aan de hand van volgende vragen:

- Heb jij al eens een situatie meegemaakt waarin er sprake was van GGG? 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 Seksueel grensoverschrijdend gedrag (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 5) en vraag hen om te achterhalen waaruit deze strategie bestaat en hoe ze die in één woord, beginnende met de letter A zouden kunnen samenvatten.

Elke groep stelt zijn resultaat klassikaal voor aan de hand van onderstaande vragen:

- 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?

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. Daarom is het belangrijk om hier ook naar te verwijzen. Het kan interessant zijn de betrokken personen uit te nodigen tijdens deze activiteit en de mogelijke procedures toe te lichten.

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.

Toon Bijlage 6 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 minuten)

Vraag de jongeren om volgende vragen te beantwoorden op een post-it

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

Bijlage 1: Stellingen Gendergerelateerd geweld

Indien mogelijk: Druk elke stelling af op een A4 en bedek de antwoorden met post-its.

Stelling 1: Hoeveel keer doen meisjes wereldwijd meer huishoudelijke taken dan jongens?

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?

34%

Stelling 3: Hoeveel % van de slachtoffers van partnergeweld wereldwijd zijn vrouwen?

80% - 80% van de daders zijn mannen

Stelling 4: Hoeveel % van de meisjes in België ervaren reeds seksueel grensoverschrijdend gedrag in de openbare ruimte?

91%

Stelling 5: Hoeveel % van de mensen die zich identificeren als LGBTQI+ zeggen ooit al seksueel grensoverschrijdend gedrag te hebben meegemaakt voor de leeftijd van 18 jaar?

51%

Stelling 6: Hoeveel % van de Duitse vrouwelijke topsporters (+16j) maakte al seksueel grensoverschrijdend gedrag mee in een sportcontext?

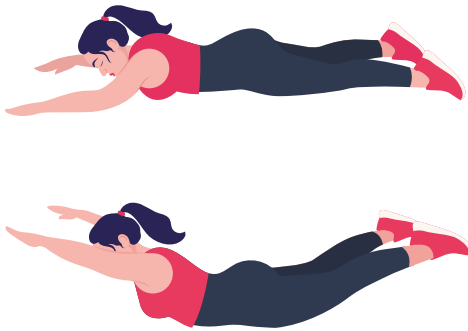
48%- bij mannen is dat 24%

Bijlage 2: HITT Circuit

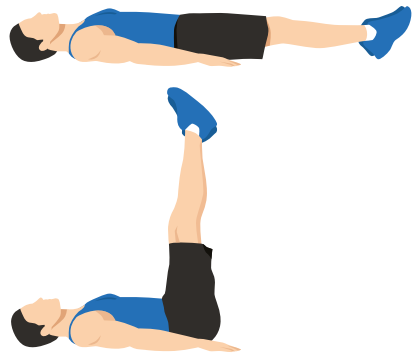
Mountain climbers



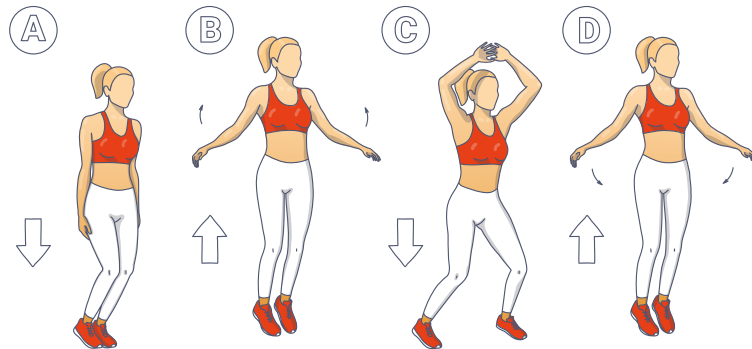
Superman



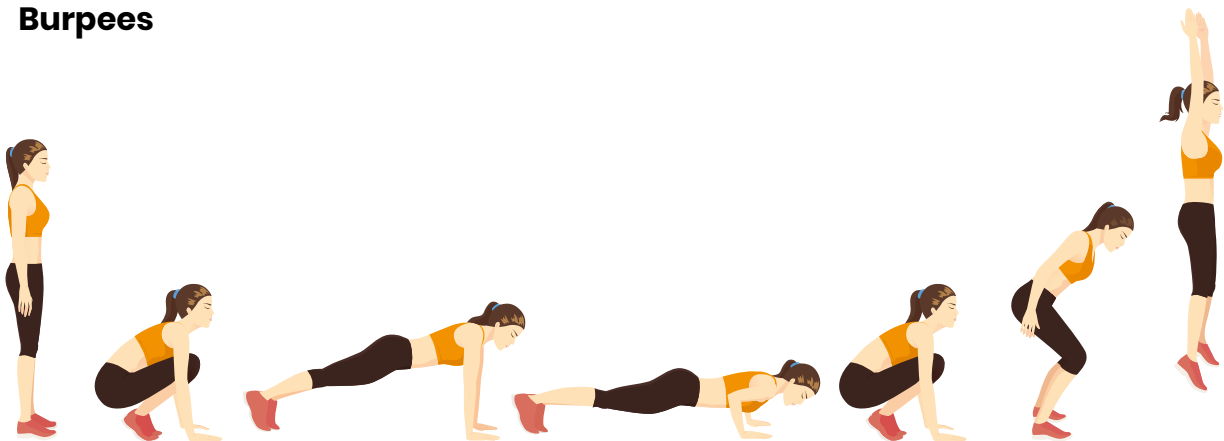
Leg raises



Jumping jacks



Burpees



Bijlage 3: Rekensommen

Naam: _____

Begintijd: _____

Eindtijd: _____

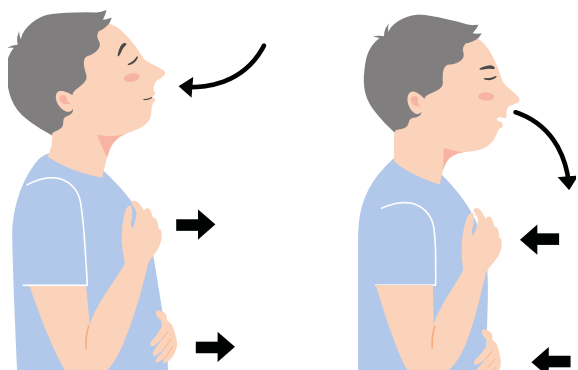
$183 + 191 = \dots$	$24 + 170 = \dots$	$97 - 19 = \dots$	$178 - 54 = \dots$
$54 + 144 = \dots$	$29 + 34 = \dots$	$168 + 47 = \dots$	$29 + 189 = \dots$
$43 + 120 = \dots$	$171 - 44 = \dots$	$157 - 155 = \dots$	$72 - 6 = \dots$
$36 - 5 = \dots$	$192 - 34 = \dots$	$51 + 182 = \dots$	$102 - 7 = \dots$
$143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

Bijlage 4: Emotieregulatiecircuit

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?

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

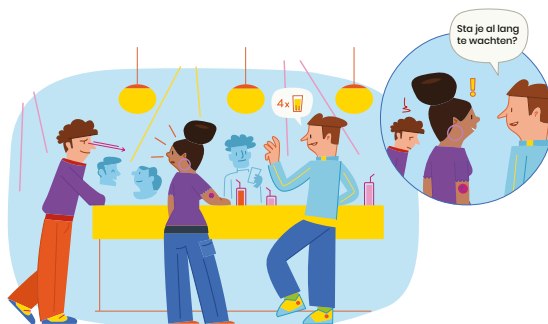
Vervolgens adem je nog één keer diep in en kom je terug in het nu.

Bijlage 5: Reactiestrategieën – de 5 A's illustraties

1



2



3



4



5



Bijlage 6: Poster hulpinstanties

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**?



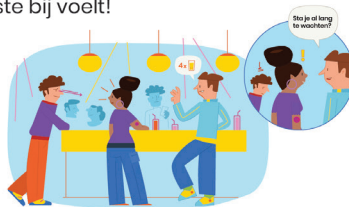
Kan je veilig **reageren**?

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.



Nupraktikerover.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 Clerinx, T., Schailée, 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, Handleiding voor een (vakoverschrijdend) project gericht op de preventie van gendergerelateerd geweld via sport.
- 3 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>
- 4 RoSa vzw. (2024). Seksueel Grensoverschrijdend gedrag. <https://rosavzw.be/nl/themas/geweld-en-seksuele-discriminatie/seksueel-grensoverschrijdend-gedrag>
- 5 Levine, P. A. (1997). *Waking the tiger: Healing trauma*. North Atlantic Books.
- 6 <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2017/12/21/vrouwen-werken-minder-in-het-huishouden--maar-mannen-doen-echt-n/>
- 7 https://www.nieuwsblad.be/cnt/dmf20230123_91771794
- 8 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.
- 9 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
- 10 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>
- 11 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,
- 12 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>
- 13 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>

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.

