

Kijk, zo en zo  
gaat het beter,  
voel je wel?



Seksuele intimidatie  
in de sport.  
Informatie voor jongeren

## Wat is seksuele intimidatie?

Sporten is heerlijk! Je kunt er al je energie in kwijt. Het is vaak spannend en gezellig en je voelt je er goed door. Maar soms gebeurt er iets waardoor de lol eraf gaat. Als je wordt lastiggevallen bijvoorbeeld. Als iemand steeds opmerkingen maakt waarvan je baalt. Grappen over je lijf. Of als iemand aan je zit, terwijl je dat niet wilt. Dat soort aandacht noemen we seksuele intimidatie. Het mag niet. Waarom niet? Omdat jij het niet wilt! Het moet wél leuk blijven!

*'Ze vinden vast dat ik me aanstel...'*

*'Als ik iets zeg, schopt-ie me uit het team...'*

*'Ik schaam me dood...'*

*'Niemand zal me geloven...'*

Hulplijn: 0900 20 25 590

(anoniem)

*'Hé, dat shirt zit mooi strak, zeg!'*

*'Zo, jij ziet er lekker uit vandaag!'*

*'Kan jij goed zoenen?'*

*'Stevige billen heb jij in dat broekje!'*

Zal ik jou thuis 's  
privétraining geven?



Stomme opmerkingen die misschien je ene oor in-, en je andere oor uitgaan. Maar ze kunnen ook in je hoofd blijven zitten. Je gaat je er dan rot door voelen. Soms gaat het verder dan alleen opmerkingen. Als je trainer of begeleider je bijvoorbeeld aanraakt op plaatsen waar dat echt niet nodig is. Of steeds toevallig binnenloopt als jij onder de douche staat of je omkleedt. Of je uitgebreid knuffelt en zoent als je een wedstrijd wint. Dan heb je geen lol meer in sporten en kom je misschien liever niet meer. En dat is natuurlijk niet de bedoeling. De bedoeling is dat die ander ophoudt jou lastig te vallen!

*'Hij bedoelt het gewoon aardig...'*

*'Ik had ook de deur op slot moeten doen...'*

*'Ik moet blij zijn dat hij mij wil trainen...'*

*'Misschien is het wel normaal...'*

**Excuses** Er zijn wel honderd excuses te bedenken, dat jij zelf aanleiding zou hebben gegeven. Maar voor seksuele intimidatie bestaat geen excuus! Het is nooit jouw schuld. Als jij het niet wilt, is de ander altijd fout. Het gaat om jouw lijf, dus jij bepaalt wat je oké vindt. Dat is niet voor iedereen hetzelfde. Jij bent de enige die weet wat je wel en niet goed vindt. En daar moet iedereen naar luisteren. Je teamgenoten, je coach, je trainer, iedereen. Als je wordt lastiggevallen, moet je sportvereniging daar iets aan doen. Daarom zijn er regels afgesproken met de trainers en begeleiders.

**Gedragsregels** Zij moeten zich daaraan houden. Die afspraken zijn er voor jouw veiligheid. Jij moet je veilig kunnen voelen en niet worden lastiggevallen op de club of tijdens een trainingskamp. Het belangrijkste is dat er niets gebeurt dat jij niet wilt. Als je wordt lastiggevallen op de sportclub vind je het misschien heel moeilijk om er iets van te zeggen. Toch is het belangrijk om dat wél te doen. Misschien heeft degene die jou lastigvalt niet eens door hoe vervelend het voor jou is. Als je dat zegt, dan zal hij waarschijnlijk 'sorry' zeggen, en het niet meer doen. Maar soms helpt praten niet, of ben je bang om voor jezelf op te komen.



**'Zo, dat  
shirtje van  
jou zit wel  
lekker strak'**

# Leuke nieuwe foto's heb je op Insta!

Hulplijn: 0900 20 25 590

**Blijf er niet mee zitten!** Zoek zo snel mogelijk iemand aan wie je het wél kan vertellen! Vertel het aan iemand die je vertrouwt. Je vader of je moeder bijvoorbeeld. Of een vriend of een vriendin. Of iemand op de club. Als iemand anders ook weet wat er gebeurt, kun je er samen iets aan doen.



**Weet je niemand** aan wie je het kunt vertellen of praat je er liever niet met een bekende over? Bel dan De NOC\*NSF hulplijn voor seksuele intimidatie in de sport: nummer 0900-2025590. Je kunt dan anoniem en in vertrouwen met iemand praten en advies krijgen over wat je kunt doen. Daarbij kun je hulp krijgen van een speciale vertrouwenspersoon vanuit NOC\*NSF. Dat is iemand die jou helpt om ervoor te zorgen dat je niet meer wordt lastiggevallen. Daaraan werk je dan samen. Deze vertrouwenspersoon doet alles in overleg met jou en doet niets wat jij zelf niet wilt. Deze hulp is gratis.

*'Hij wil dat ik met hem meega om thuis een trainingsvideo te kijken. Maar dat wil ik niet.'*

# Gedragsregels begeleiders in de sport

**1. Veilige omgeving** De begeleider moet zorgen voor een omgeving en een sfeer waarbinnen de sporter zich veilig kan voelen.

**2. Waardigheid** De begeleider onthoudt zich ervan de sporter te bejegenen op een wijze die de sporter in zijn waardigheid aantast én verder in het privé-leven van de sporter door te dringen dan nodig is in het kader van de sportbeoefening.

**3. Sexuele intimidatie** De begeleider onthoudt zich van elke vorm van (machts)misbruik of seksuele intimidatie tegenover de sporter.

**4. Seksueel misbruik** Seksuele handelingen en seksuele relaties tussen de begeleider en de jeugdige sporter tot zestien jaar zijn onder geen beding geoorloofd en worden beschouwd als seksueel misbruik.

**5. Aanraking** De begeleider mag de sporter niet op een zodanige wijze aanraken dat de sporter en/of de begeleider deze aanraking naar redelijke verwachting als seksueel of erotisch van aard zal ervaren zoals doorgaans het geval zal zijn bij het doelbewust (doen) aanraken van geslachtsdelen, billen en borsten.

**6. Intimiteiten** De begeleider onthoudt zich van (verbale) seksueel getinte intimiteiten via welk communicatiemiddel dan ook.

**7. Privéruimte** De begeleider zal tijdens training(sstages), wedstrijden en reizen gereserveerd en met respect omgaan met de sporter en met de ruimte waarin de sporter zich bevindt, zoals de kleed- of hotelkamer.

**8. Bescherming** De begeleider heeft de plicht - voor zover in zijn vermogen ligt - de sporter te beschermen tegen schade en (machts)misbruik als gevolg van seksuele intimidatie. Daar waar bekend of geregeld is wie de belangen van de (jeugdige) sporter behartigt, is de begeleider verplicht met deze personen of instanties samen te werken opdat zij hun werk goed kunnen uitoefenen.

**9. Tegenprestaties** De begeleider zal de sporter geen (im)materiële vergoedingen geven met de kennelijke bedoeling tegenprestaties te vragen. Ook de begeleider aanvaardt geen financiële beloning of geschenken van de sporter die in onevenredige verhouding tot de gebruikelijke dan wel afgesproken honorering staan.

**10. Naleving** De begeleider zal er actief op toezien dat deze regels worden nageleefd door iedereen die bij de sporter is betrokken. Indien de begeleider gedrag signaleert dat niet in overeenstemming is met deze gedragsregels zal hij de daartoe noodzakelijke actie(s) ondernemen.

**11. Verantwoordelijkheid** In die gevallen waarin de gedragsregels niet (direct) voorzien, ligt het binnen de verantwoordelijkheid van de begeleider in de geest hiervan te handelen.



Zullen we **samen**  
het materiaal-  
hok opruimen?

**Hulplijn:**

**0900 20 25 590**

Voor meer informatie kijk op  
[www.centrumveiligesport.nl](http://www.centrumveiligesport.nl).



CENTRUM  
**Veilige Sport**  
NEDERLAND

### **Colofon**

Een uitgave van de sportbonden en NOC\*NSF

Vormgeving & realisatie: Click Communicatie · Utrecht

Illustraties: Studio-N · 's-Hertogenbosch

© Januari 2012 / april 2019 · NOC\*NSF · 719