**Raamwerk Lichamelijke en Seksuele Integriteit en Beleid in de Sport**

Kwaliteit, preventie en reactie in jouw sportorganisatie

1. Een **modelvisie** voor het beleid, vertaald in uitgangspunten op drie beleidsniveaus (kwaliteit, preventie en reactie) die verder geconcretiseerd moeten worden in doelstellingen per beleidsdomein (zorg en educatie, huisregels en accommodatie, deskundigheid van begeleiders en communicatie).
2. **Instrumenten** die het beleid toepasbaar maken in de praktijk:
   1. een leidraad: hier kan je ideeën opdoen over hoe je aan de slag kan gaan om een beleid op te stellen en te implementeren, het proces te beheren en valkuilen te vermijden;
   2. uitgangspunten voor een beleidsvisie en een topiclijst die je kunnen helpen de huidige situatie in te schatten;
   3. het Vlaggensysteem: een methode die kan helpen om een visie te ontwikkelen vanuit concrete situaties met betrekking tot lichamelijke en seksuele integriteit
   4. een uitgewerkte beleidsmatrix met suggesties voor mogelijke aandachtspunten en acties;
   5. een competentiechecklist voor begeleiders, die kan gebruikt worden als een zelftest of als instrument om hiaten op te sporen en op te vullen in het beleid rond competentiebevordering;
   6. een profiel van een Aanspreekpersoon Integriteit;
   7. een checklist voor omgangsregels;
   8. een gedragscode: een instrument om de verwachtingen naar begeleiders met betrekking tot lichamelijke en seksuele integriteit te formuleren;
   9. **een overzicht van risicovergrotende factoren en een signalenlijst om signalen met betrekking tot seksueel misbruik te kunnen detecteren en inschatten;**
   10. een handelingsprotocol: een stapsgewijs voorstel tot handelen bij een vermoeden, een onthulling of een vaststelling van seksueel misbruik of ander seksueel grensoverschrijdend gedrag;
   11. een wegwijzer met adressen en contactgegevens waarnaar je jonge sporters en begeleiders kan doorverwijzen of waar je zelf terecht kan voor advies en ondersteuning.
3. **Achtergrondinformatie**:
   1. engagementsverklaring van 29 februari 2012 ter bescherming van de seksuele integriteit van de minderjarige in de sportsector;
   2. beroepsgeheim, discretieplicht en aangifteplicht;
   3. de normatieve lijst seksuele ontwikkeling, die je een idee geeft van leeftijdgebonden seksueel gedrag;

# Signalenlijst

**Wat?** Deze lijst geeft voorbeelden van signalen en risicofactoren die in sportsituaties kunnen voorkomen. Ook voor kinderen die slachtoffer zijn geweest van lichamelijk of seksueel grensoverschrijdend gedrag buiten de context van sport, kan deze signalenlijst een bruikbaar instrument zijn.

**Waarom**? Elke begeleider die ongerust is of vermoedens van seksueel grensoverschrijdend gedrag heeft, kan zijn alertheid aanscherpen door deze lijst te doorlopen.

**Wie**? Elke begeleider, maar ook ouders kunnen hier baat bij hebben.

**Opgepast**! Niet elke vorm van seksueel grensoverschrijdend gedrag vindt plaats in de afhankelijkheidsrelatie tussen begeleiders en sporters. Het is ook mogelijk dat jonge sporters onderling seksueel grensoverschrijdend gedrag stellen.

Seksueel grensoverschrijdend gedrag signaleren, is niet eenvoudig. Enerzijds worden vaak heel subtiele signalen uitgestuurd, die je niet onmiddellijk met seksueel grensoverschrijdend gedrag zou linken. Anderzijds kunnen sommige signalen wijzen op seksueel grensoverschrijdend gedrag, maar ook op andere problemen of oorzaken.

## Hoe deze gegevens gebruiken?

Het kan nuttig zijn een risicoanalyse te maken van de eigen situatie, en te bekijken of er veel risicovergrotende factoren zijn.

Met behulp van de signalenlijst kan je afwegen welke elementen een signaal van seksueel misbruik kunnen zijn. Het is dus niet de bedoeling om met de signalenlijst in de hand anderen te gaan observeren. Het is belangrijk voorzichtig en zorgvuldig te werk te gaan en voldoende aandacht te hebben voor potentiële signalen en verschillende mogelijke verklaringen.

## Risicovergrotende factoren

Vaak wordt gedacht dat seksueel grensoverschrijdend gedrag bij bepaalde sporten meer voorkomt dan bij andere. Contactsporten, individuele sporten en sporten waarbij sporters weinig kleren aanhebben worden risicovol genoemd. Seksueel grensoverschrijdend gedrag komt echter vaker voor in situaties waarbij sprake is van machtsongelijkheid, zoals bijvoorbeeld de relatie tussen een begeleider en een sporter.

Het type sport is dus geen reden om extra argwanend (of net niet) te zijn. De cultuur die er in de sportorganisatie heerst, en de manier waarop de relatie tussen sporters, begeleiders/kader en bestuur geregeld is, des te meer. De een-op-eenrelatie tussen begeleider en sporter bij individuele sporten kan inderdaad een grote afhankelijkheid met zich meebrengen. Maar ook binnen teamsporten kan dat gebeuren, doordat een sporter naast de training individuele begeleiding krijgt of doordat een pleger situaties creëert om met die sporter alleen te zijn (thuis brengen, benaderen op feesten...).

Het niveau waarop een sporter actief is, heeft invloed op de afhankelijkheid van begeleiders. Het beïnvloedt de tijd die een sporter doorbrengt met sporten, hoe hecht de relatie tussen begeleider en sporter is en welke invloed stress, prestatiedruk en competitie hebben. Welke opoffering en toewijding de sporter normaal vindt, speelt ook mee. In een sfeer waarin een sporter alles moet doen wat een begeleider zegt, is het veel moeilijker om grenzen aan te geven.

Risicovergrotende factoren

* relatie begeleider-sporter:
  + sterke afhankelijkheidsrelatie
  + gesloten sportrelatie (waar anderen geen invloed op hebben)
  + een-op-een relatie
* kwetsbare sporters:
  + ambitieuze of erg fanatieke sporters
  + jonge sporters (meisjes én jongens)
  + eenzame, geïsoleerde sporters
  + Minder weerbare sporters (zelfbeeld, mondigheid, positie in groep, kinderen met een fysieke of mentale beperking, minderheidsgroepen) of sporters uit een sociaal-maatschappelijk zwakkere situatie
  + Holebi’s
* cultuur binnen de sport:
  + grote autoriteit van begeleiders of weinig sociale controle
  + mondigheid sporters wordt snel afgestraft
  + groepsdruk
  + seksisme, discriminatie, vrouwonvriendelijk klimaat

Let op: Niet elke vorm van seksueel grensoverschrijdend gedrag vindt plaats in de afhankelijkheidsrelatie tussen begeleiders en sporters. Het is ook mogelijk dat jonge sporters onderling seksueel grensoverschrijdend gedrag stellen. Het is belangrijk dat een begeleider daar volwassen en gepast op reageert. Om lichamelijk en seksueel getinte situaties met jonge sporters te beoordelen kan je gebruik maken van het instrument “Vlaggensysteem”.

## Signalenlijst

Begeleiders en bestuur hebben een verantwoordelijkheid om te zorgen voor een veilige sportomgeving voor jonge sporters. Daarbij hoort ook een alerte reactie op signalen die jonge sporters uitzenden.

Seksueel grensoverschrijdend gedrag signaleren, is niet eenvoudig. Enerzijds worden vaak heel subtiele signalen uitgestuurd, die je niet onmiddellijk met seksueel grensoverschrijdend gedrag zou linken. Anderzijds kunnen sommige signalen wijzen op seksueel grensoverschrijdend gedrag, maar ook op andere problemen of oorzaken. Zo kan een jonge sporter die minder enthousiast is over zijn of haar sport, gewoon behoefte hebben aan meer vrije tijd of een hekel hebben aan een paar teamgenoten. Toch is het belangrijk om aan de jonge sporter te vragen of er iets aan de hand is als je verschillende signalen oppikt. Daarmee voorkom je dat iemand ontevreden rond blijft lopen. Ook als het probleem op een heel ander vlak blijkt te liggen, bijvoorbeeld bij een slecht functionerend team, is dat belangrijke informatie.

Met behulp van de onderstaande signalenlijst kan je, nadat bijzonderheden zijn opgevallen, afwegen welke elementen als signaal van seksueel misbruik op te vatten zijn. Het is dus niet de bedoeling om met de signalenlijst in de hand anderen te gaan observeren. De signalen die worden genoemd, kunnen een gevolg zijn van seksueel misbruik, maar kunnen ook andere oorzaken hebben. Het zien van een enkel signaal hoeft niets te zeggen. Het gaat om het type signaal en om de samenhang tussen signalen. Wanneer er meerdere signalen worden waargenomen, moet er gedacht worden aan de mogelijkheid van seksueel misbruik, maar mogen eventuele andere mogelijkheden niet buiten beschouwing worden gelaten. Het is dus belangrijk voorzichtig en zorgvuldig te werk te gaan en voldoende aandacht te hebben voor potentiële signalen.

**Let op !** Een sportorganisatie zal niet met alle genoemde signalen worden geconfronteerd, bijvoorbeeld omdat sommige signalen pas duidelijk zullen worden bij lichamelijk onderzoek. Voor de volledigheid zijn ook die signalen in de lijst opgenomen.

Praat erover

Het duidelijkste signaal van seksuele intimidatie is natuurlijk dat iemand zelf praat over wat er gebeurd is. Dat kan in directe bewoordingen (“de trainer greep me in mijn kruis”), maar vaak zal het minder direct zijn (“de trainer geeft me soms een knuffel”). Ook kan de toon waarop iemand over iets praat een signaal zijn (een kind dat wel vraagt of het op kamp mag, maar op een weinig enthousiaste manier).

Ook vage opmerkingen van onbehagen kunnen een signaal zijn dat er iets aan de hand is. Schaamte en angst om niet geloofd te worden, belemmeren slachtoffers om er direct voor uit te komen. De vage termen zijn hun eerste stap om te kijken hoe een ander erop reageert. In de fase waarin jonge sporters twijfelen aan hun beoordeling van de situatie (“gebeurt het echt en is hij nu fout, of ligt het aan mij?”), zoeken ze bevestiging bij anderen. Als de ander serieus luistert en duidelijk maakt dat hij of zij open staat voor het verhaal, zal dat een slachtoffer aanmoedigen om meer te vertellen.

Voorbeeld: Een jonge sporter vertelt aan een medesporter dat de trainer wel erg close was op een trainingsweekend. De medesporter besteedt er geen aandacht aan en de sporter houdt verder zijn/haar mond.

Signalen die zich voornamelijk bij kinderen voordoen

*Inhoudelijk verwijzende signalen*

Inhoudelijk verwijzende signalen zijn verschijnselen die verwijzen naar niet-kinderlijke ervaringen met seksualiteit. Deze signalen moeten, zeker in combinatie, aanleiding geven tot een ernstig vermoeden van seksueel misbruik.

Lichamelijke (klinische) signalen:

* Verwondingen, zwellingen, bloeduitstortingen aan of rond de genitaliën
* Verwondingen, bloeduitstortingen aan borsten, billen, onderbuik of (binnenzijde) van bovenbenen
* Ziekten die door seksueel contact (kunnen) worden overgebracht (met name op jonge leeftijd)

Psychosomatische signalen:

* Pijn in de onderbuik
* Pijn in de bovenbenen
* Aanhoudende buikpijn (vooral bij jonge kinderen)
* Eetproblemen (anorexia, boulimie: vooral bij adolescenten; bij herhaling overgeven: met name bij jonge kinderen)
* Lichamelijke kwetsuren (verwondingen, littekens) die kunnen wijzen op zelfverwonding of poging(en) tot zelfdoding

Gedragssignalen:

* Duidelijke lichamelijke/seksuele interesse
* Zinspelen op seksuele activiteiten of excessieve belangstelling voor seksuele zaken
* Herhaaldelijke en niet bij de leeftijd (ontwikkeling/verstandelijk vermogen) passende spelletjes met leeftijdgenoten, speelgoed of zichzelf
* Gedetailleerd en niet bij de leeftijd (ontwikkeling/verstandelijk vermogen) passende kennis van seksueel gedrag
* Veel losse seksuele contacten (promiscuïteit)
* Lichamelijke/seksuele onderdrukking
* Angst voor aanraken
* Negatief lichaamsbeeld / zichzelf vies vinden
* Stijf of niet durven bewegen (speciaal bij jonge kinderen)
* Niet durven uitkleden/omkleden of op de rug durven liggen
* Buitengewone angst voor mannen (in geval van mannelijke plegers)
* Wantrouwen naar of generalisatie van de dadergroep (vb. pleger is een begeleider, waardoor de jonge sporter plots alle begeleiders wantrouwt)
* Extreem (positief) gedrag
  + Pseudo-volwassen gedrag
  + Niet deelnemen aan school-, sport- en sociale activiteiten
  + Minder enthousiast zijn voor de sport en/of het vermijden van bepaalde situaties, personen
  + Verandering in prestaties: de sport- of schoolprestaties lopen terug. Het kind heeft meer moeite zich te concentreren, en soms ook fysieke problemen die het sporten in de weg staan. Anderzijds kan de sporter zich ook vastbijten in de sport, omdat hij/zij daardoor een gevoel van controle over het eigen lichaam terugkrijgt.
* Extreem negatief gedrag
  + Negatief zelfbeeld / gevoelens van minderwaardigheid / gebrek aan zelfvertrouwen
  + Schuld- en schaamtegevoelens
  + Splitsing van gevoel en verstand
  + Verdringen van herinneringen
  + Niet durven genieten
  + Weglopen van huis
  + Depressieve gevoelens of de sporter gaat extreem druk doen (om de aandacht af te leiden van de vernedering die hij/zij voelt)
  + Zelfverwonding, zelfmoordgevoelens en zelfmoord(pogingen)

**Let op !** Een kind dat nog niet in de puberteit is en aangeeft dat het zich niet lekker voelt in of met zijn lijf, is een ongewone situatie. Dat signaal is dan ook zorgwekkender dan wanneer een adolescent of volwassene het geeft. Signalen van pubers, adolescenten en volwassenen moeten ook serieus worden genomen, maar die voelen zich gemiddeld veel vaker “niet goed in hun lijf” dan jonge kinderen.

*Algemene signalen*

Algemene signalen zijn verschijnselen die (veel) voorkomen bij seksueel misbruikte kinderen, maar ook bij kinderen met andere problemen. In het algemeen wijzen deze verschijnselen op spanning en gevoelens van onveiligheid en angst bij het kind.

(Psycho)somatische signalen:

* Slaapproblemen (slapeloosheid, nachtmerries)
* Ademhalingsproblemen: hoge, benauwde ademhaling, luchthappen, chronische en acute hyperventilatie (met o.a. tintelen en kramp in handen), astma
* Acute hysterische symptomen (vb. verlammingen, gevoelloosheid, niet kunnen praten, zien of horen)
* Hoofdpijn
* Blaas-urineweg problemen
* Huidaandoeningen (eczeem, jeuk, haaruitval)
* Vage klachten van buik- of rugpijn

Gedragssignalen:

* Extreem meegaand gedrag of teruggetrokkenheid
* Hyperactiviteit, agressief gedrag, destructief gedrag, antisociaal gedrag, drank- of drugsprobleem…
* Angsten en fobieën
* Zindelijkheidsproblemen
* Kleverig gedrag
* Plotselinge veranderingen in persoonlijke relaties
* Sterke en/of snelle stemmingsveranderingen
* Gevoelig zijn voor macht
* Spraakproblemen
* Concentratieproblemen op school
* Vroeg op school komen, laat weggaan, weinig of nooit afwezig zijn, spijbelen
* Weinig of slechte relaties met leeftijdgenoten of onvermogen om vriendelijk te zijn
* Over grote hoeveelheden geld en/of speelgoed beschikken
* Zeer veel problemen tijdens adolescentie, delinquent gedrag, verslaving (alcohol, drugs, medicijnen, tv-kijken, gokken, eten of sporten)
* Huwelijk / samenwonen op zeer jonge leeftijd
* Verslaving

Signalen die zich voor kunnen doen wanneer een begeleider pleger is

Naast de signalen van een individuele sporter, zijn er meestal tekenen in de relatie tussen de jonge sporter en de pleger die wijzen op seksueel grensoverschrijdend gedrag. Dat geldt zowel voor de relatie tussen een begeleider en een jonge sporter als voor de omgang tussen sporters onderling of tussen andere personen. In het algemeen is alertheid geboden bij gedrag van begeleiders dat niet logischerwijs in verband staat met het bevorderen van sportprestaties, en bij dominant of vernederend gedrag van jonge sporters en begeleiders.

**Let op !** Evenals de gulden regel moet worden gehanteerd bij het omgaan met (vermoedelijke) signalen van seksueel misbruik bij slachtoffers, geldt ook bij deze signalen: één signaal is geen signaal! Het gaat om de samenhang van signalen en de situatie waarin ze naar voren komen.

*Persoonsgebonden (op niveau begeleider: een trainer, bestuurslid…)*

* Begeleider heeft almachtsfantasieën / problemen met het omgaan met macht. Bijvoorbeeld misbruik maken van de eigen machtspositie om zaken voor elkaar te krijgen; tweespalt zaaien, mensen tegen elkaar uitspelen; geven van negatieve kritiek
* Begeleider zoekt in het contact met sporter naar warmte, steun en bevestiging (voor ontvluchten van eigen eenzaamheid / problemen)
* Begeleider probeert de eigen mannelijkheid/vrouwelijkheid, macht, seksuele aantrekkingskracht te bewijzen door sporters “seksueel” te veroveren

*Persoonsgebonden (sporter)*

* Plotselinge / onverklaarbare terugval in prestaties
* Indirecte hints of opmerkingen van sporter die duiden op (machts)misbruik
* Sporter is angstig, gespannen wanneer hij/zij met specifieke persoon te maken heeft
* Sporter is plotseling vaak afwezig om allerlei vage redenen

*Relatie begeleider – sporter (of andere interpersoonlijke relatie)*

* Sterke afhankelijkheid van sporter ten opzichte van begeleider
* Begeleider creëert een isolement rond de sporter (bijvoorbeeld langdurige en veelvuldige gesprekken in een afgesloten of privéruimte zonder dat daar duidelijke aanleiding toe is, belemmeren van contacten met derden; buiten de groep plaatsen)
* Veelvuldige seksistische uitingen
* Begeleider dekt zich in door (opvallend) overal bij aanwezig te willen zijn
* Begeleider beïnvloedt ouders (vertrouwensband opbouwen)
* Te grote betrokkenheid van de begeleider bij een sporter
* Ontmoetingen buiten de sportorganisatie of sportcontext
* Plotselinge veranderingen in persoonlijke relaties

## Bronnen

1. Boom, A. ten en M. Lammers. De omgang met (vermoedens van) seksuele intimidatie in de sport. Handboek voor de vertrouwensadviseur. NOC\*NSF, Arnhem, 1998.
2. Signalenlijst - Omgaan met signalen. Uit Leidraad Preventie Seksuele Intimidatie NL
3. Cense M. (1997), Rode kaart of Carte blanche: Risicofactoren voor seksuele intimidatie en seksueel misbruik in de sport.