



Vertrouwenspersoon

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.

Het moet wel leuk blijven

Als je wordt lastiggevalen 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!

Kappen nou!

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 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!

Denk niet: 'Hij bedoelt het gewoon aardig...' of 'Ik moet blij zijn dat hij mij wil trainen...' of 'Misschien is het wel normaal...'

Jij bepaalt wat er mag!

En zo zijn er nog wel honderd excuses te bedenken. Maar voor seksuele intimidatie is 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. Jouw teamgenoten, jouw coach, jouw trainer, etc. Als je wordt lastiggevalen, moet jouw sportvereniging daar iets aan doen. Daarom zijn er regels afgesproken met de trainers en begeleiders. Zij moeten zich daaraan houden. Die afspraken zijn er voor jouw veiligheid. Jij moet je veilig kunnen voelen en niet worden lastiggevalen op de club of tijdens een trainingskamp. Het belangrijkste is dat er niets gebeurt dat jij niet wilt.

En denk niet: 'Ze vinden vast dat ik me aanstel...' of 'Als ik iets zeg, schopt ie me uit het team...' of 'Ik schaam me dood...' of 'Niemand zal me geloven...'

Je kunt er iets tegen doen!

Als je wordt lastiggevalen op de sportclub vind je het misschien heel moeilijk om er iets van te zeggen. Toch is het belangrijk om dat wel 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. Blijf er niet over zwijgen! Zoek zo snel mogelijk iemand aan wie je het wel kan vertellen! Vertel het aan iemand die je vertrouwt. Jouw vader of 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 het **NOC*NSF meldpunt voor seksuele intimidatie in de sport: nummer 0900-2025590**. Dit meldpunt kost € 0,10 per minuut en is bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 08.00 tot 22.00 uur en op zaterdag van 12.00 tot 16.00 uur. Op zondag is er geen bereikbaarheid. Je kunt dan in vertrouwen met iemand praten en advies krijgen over wat je kunt doen. Daarbij kun je ondersteuning krijgen van een speciale vertrouwenspersoon vanuit NOC*NSF. Dat is iemand die jou helpt om ervoor te zorgen dat je niet meer wordt lastiggevalen. 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.