

# Workshop fysieke en psychische integriteit van het individu

Expert: Prof. Marc Maes  
Huis van de Sport, Gent  
27 april 2010

Assistent-expert: Sophie Cools

Verslaggever: Liesbeth Colpaert

Deelnemers: Vlaamse Atletiekliga, Vlaamse Liga Paardensport, Koninklijke Vlaamse Voetbalbond, FROS Amateursportfederatie, Vlaamse Rollerbond, Vlaamse Snookerfederatie, Vlaams Verbond Oriënteringssporten, Vlaamse Zwemfederatie, Korfbalclub KGO Aalst.

## Deel 1: achtergrondinformatie

In het eerste deel van de workshop werd hoofdzakelijk de belangrijkste achtergrondinformatie meegegeven om als federatie te werken rond het thema "fysieke en psychische integriteit van het individu". Gedetailleerde informatie kun je in de presentatie nalezen. In dit verslag schrijven we de conclusies uit de interacties met de deelnemers neer.

Fysieke integriteit deelden we op in twee belangrijke aspecten:

### ***1. fysieke integriteit, gerelateerd aan overtraining, onaangepaste oefenvormen, vroegtijdige specialisatie en competitie, ... (Prof. Marc Maes)***

Het invoeren van **neigingsgroepen/niveaugroepen**, ter vervanging van leeftijdsgroepen werd besproken. De deelnemers zagen het absoluut belang hiervan in, maar hebben nog vragen bij de (praktische) haalbaarheid hiervan. De ouders blijken hierin een moeilijke factor te zijn. Goede communicatie en informatie is dus noodzakelijk!

Aansluitend op de discussie over **vroegtijdige specialisatie** werd het idee geopperd i.v.m. het aanbieden van verschillende sporten binnen 1 sportclub. Of nog meer verdergaand: de opstart van omnisportclubs, die (twee)wekelijks een andere sport aanbieden. De vraag kwam om het beleid te sensibiliseren voor deze nieuwe aanpak. De deelnemers concludeerden dat dit praktisch een heel moeilijke, doch haalbare, piste is.

Bij sommige federaties wordt er al per niveau gewerkt. Denken we bijvoorbeeld aan de vechtsporten (per gordel of graad) of het oriëntatielopen (deelnemers worden ingedeeld o.b.v. de afstand die ze lopen). Er wordt ook opgemerkt dat het een foute opvatting is dat lang lopen niet voor kinderen is. Lang lopen is net wel geschikt voor kinderen, i.t.t. korte sprintafstanden.

### ***2. seksueel grensoverschrijdend gedrag (Sophie Cools)***

Seksueel grensoverschrijdend gedrag blijkt nog te vaak een taboe, of een "onverkend terrein". Stimuleer als federatie én club het melden van seksueel grensoverschrijdend gedrag, door de **drempels tot melden weg te werken**. Dit kan via aandacht voor het thema, links op de website, vertrouwenspersoon, gerichte informatie (vb. informeer ouders: tot 10 jaar gaat trainer altijd mee in kleedkamers), ....

De deelnemers waren het eens dat een nieuw meldpunt voor de sport niet nodig was. Wel moet er gedacht worden aan een campagne die de **bestaande meldpunten** linkt aan sport, zodat jongeren en begeleiders weten dat ze ook voor sportgerelateerde problemen en meldingen bij die meldpunten terecht kunnen.

Een **vertrouwenspersoon** per club en federatie is een goed idee volgens de deelnemers. Elke federatie (en misschien ook club) wordt ooit in kleine of grote mate geconfronteerd met een discussie rond integriteit, dus het is aangeraden structureel een vertrouwenspersoon te voorzien. We komen tot de conclusie dat een vertrouwenspersoon:

- 1) vooral een doorverwijsfunctie heeft. Je kan moeilijk verwachten dat er per club, of zelfs per federatie, een "expert ter zake" is.
- 2) een bepaald profiel moet hebben: discreet, met een eigen "code of conduct", moet vertrouwen uitstralen, ... De vertrouwenspersoon moet op een correcte manier reageren (beloof geen geheimhouding, stel open vragen, ...) en open staan voor allerhande (expliciete en impliciete) meldingen en problemen.
- 3) niet per sé een trainer, jeugdcoördinator, ouder, ... moet zijn. Veel hangt af van de persoon zelf. Het moet wel iemand zijn die bereikbaar is. Hou ook rekening met het geslacht van de vertrouwenspersoon (vb. in een dansclub met vooral vrouwelijke leden, kies je best een vrouwelijke vertrouwenspersoon, op stage kies je best voor een vrouwelijke én mannelijke vertrouwenspersoon).
- 4) de vertrouwenspersoon kan eventueel geflankeerd worden via een systeem van "chatten" of bereikbaarheid via mail (laagdrempelig voor de huidige jeugd), een "dropbox", ...

## ***Psychische integriteit: hiërarchisch en onderling***

Psychische integriteit bekijken we via twee invalshoeken: hiërarchische en onderlinge psychische integriteit. Prof. Marc Maes lichtte de **hiërarchische psychische integriteit** toe per doelgroep. Specifieke aandachtspunten van de vier belangrijkste direct betrokkenen (trainers, bestuurders, ouders en scheidsrechters) werden aangebracht.

Sophie Cools gaf een kort theoretisch kader rond **pesten (onderlinge psychische integriteit)**. Hoewel pesten niet te veralgemenen valt en voor een federatie soms een "ver van het bed"-verhaal lijkt, zijn er toch enkele belangrijke aandachtspunten. Zo kan er heel sterk preventief gewerkt worden rond pesten. Als trainer moet je hierbij aandacht hebben voor de zes fasen van pestgedrag, waarbij de fasen van structuur en stabilisering cruciaal zijn. Maak afspraken met je sporters, responsabiliseer hen en zorg ervoor dat afspraken nagekomen worden, maar stel jezelf ook niet té streng/autoritair op. Afhankelijk van de situatie kan het belangrijk zijn de ouders (van gepeste en/of pester) in te lichten.

## **Deel 2: samen bouwen aan preventieve initiatieven**

In het tweede deel werd interactief gewerkt rond verschillende voorstellen van preventieve initiatieven/oplossingen. We benadrukken hierbij dat fysieke en psychische integriteit deels als een apart thema kan behandeld worden, maar ook nauw kan aansluiten bij algemene acties rond ethiek. In die zin reiken we ook voorstellen tot meer algemene initiatieven aan.

**Belangrijk: hou rekening met je doelgroep!**

- Kinderen en jongeren hebben nood aan concrete taal, maak dus concrete afspraken. Spreek niet over ethiek, maar over fair play. Spreek niet over psychische integriteit, maar over het verschil tussen plagen en pesten. Maak als afspraak niet "zorg dat je op tijd bent", maar wel: "zorg dat je op tijd bent, dit wil zeggen: minstens vijf minuten voor aanvang van de training ben je aangekleed aanwezig. Zorg ervoor dat je de avond voor de training al je sporttas klaar maakt".
- Trainers en bestuurders kunnen "abstracte boodschappen" wel aan. Probeer ook hier concreet te werken en focus je op enkele focusacties, in plaats een brede waaier van aandachtspunten slechts gedeeltelijk te kunnen uitwerken.
- Focus per doelgroep ook op hetgeen zij specifiek kunnen betekenen en concretiseren. Scheidsrechters hebben bijvoorbeeld een heel specifieke en belangrijke functie in dit verhaal. Wijs hen op die specifieke situatie en hun belangrijke verantwoordelijkheid. Je kan dit eerst algemeen doen, maar reik zeker enkele concrete (uitgewerkte) tools aan!

Een goed voorbeeld van een gedifferentieerde manier van communiceren vind je op de posters van de campagne "Coole Gymmanieren" van de Gymnastiekfederatie Vlaanderen vzw ([www.gymfed.be](http://www.gymfed.be) of [www.ethicsandsport.be](http://www.ethicsandsport.be)).

## **1. Ombudspersoon**

Ombudspersoon/vertrouwenspersoon: zie hierboven (deel 1).

## **2. Jeugdcommissie/ledencommissie**

Via het oprichten van een jeugdcommissie (of ledencommissie) laat je jongeren (of leden) deel uitmaken van het beleid in je club/federatie. Zo responsabiliseer je hen én krijg je beter inzicht in hun wensen, zodoende er meer te kunnen op inspelen. Vanaf welke leeftijd kunnen jongeren deelnemen? Dit kan al vanaf de fase van zelfreflectie (9 à 10 jaar).

## **3. Spelvormen/impliciet inbouwen in trainingen**

In de wekelijkse training kan zowel expliciet als impliciet gewerkt worden rond ethiek, in de brede zin.

**Expliciet: gebruiken van spelvormen (zie op [www.ethicsandsport.be](http://www.ethicsandsport.be) > good practices).**

Impliciet:

- zorg ervoor dat oefeningen "tegen elkaar" afwisselen met vormen "samen/met elkaar".
- indien een oefening telkens hetzelfde verliezende team oplevert, bedenk dan samen met de groep een oplossing om het spel beter gelijk op te doen gaan.
- zorg er ook voor dat je bij het vormen van groepjes niet steeds werkt met een systeem waarbij de minst getalenteerde als laatste gekozen worden. Laat de minst getalenteerde zelf een groepje kiezen, maak zelf groepjes, ...: wees creatief!
- Spreek kinderen die "over de grens" gaan aan, laat dit niet zomaar gebeuren, want kinderen tasten graag (en goed) de grenzen af.

## **4. Contracten sponsors**

Wijs er in je contacten met sponsors op dat het resultaat in jouw organisatie niet ten koste van alles gaat. Maak duidelijk dat sportieve prestaties en een positieve sfeer even belangrijk zijn en ga na in welke mate de sponsor hierin meegaat. Laat dit, indien mogelijk, ook opnemen in de contracten.

Idee: trek sponsors aan als partner voor jouw fairplay-actie (vb. Delta Lloyd fair play actie van de Vlaamse TennisVereniging).

## **5. Wijzen op bestaande diensten**

Als federatie heb je een belangrijke rol in het wijzen op en doorverwijzen naar bestaande diensten. Indien de fysieke of psychische integriteit van een sporter geschaad wordt, is het noodzakelijk dat hij geholpen kan worden. "Passieve" informatie (via website, zonder dat de sporter daar actief op zoek naar moet) is hierbij cruciaal. Zorg op de website van je federatie voor links van het vertrouwenscentrum kindermishandeling, kinder- en jongerentelefoon en andere interessante organisaties. Stimuleer je sportclubs om dit ook te doen! Zo leg je de link tussen de bestaande initiatieven en sport en maak je duidelijk dat ook sporters ergens terecht kunnen!

## **6. Bespreekbaar maken**

Door regelmatig (positief) aandacht te geven aan thema's rond ethiek (specifiek fysieke en psychische integriteit) doorbreek je taboes, sensibiliseer je trainers en bestuurders om hier op in te spelen en bied je de sporters informatie aan.

Geef je sportclubs concrete tips om fysieke en psychische integriteit bespreekbaar te maken: op de trainersvergadering, elke eerste bestuurdersvergadering van het seizoen de integere visie van het bestuur (her)forumleren, ...

## **7. In opleiding scheidsrechters/juryleden**

In de opleiding van scheidsrechters/juryleden is het enorm belangrijk om aandacht te spenderen aan het thema fysieke en psychische integriteit (of ethiek in het algemeen). Wijs de scheidsrechters/juryleden op hun medeverantwoordelijkheid. Geef bijvoorbeeld tips aan scheidsrechters/juryleden hoe ze met kinderen moeten omgaan. Welke fouten fluit je wel en welke niet bij jonge sporters? Hoe leg je uit wat ze fout gedaan hebben? Tot welke leeftijd sta je toe dat de trainer mee komt op het veld? Daarnaast is het enorm belangrijk dat scheidsrechters/juryleden weten welke bevoegdheden ze hebben als het om onfair gedrag gaat. Hoe creëer je als scheidsrechter een positieve sfeer. Welke straf geef je bij verbale pesterijen op het sportterrein? Kan de scheidsrechter scheldende supporters van de tribune terechtwijzen of (laten) verwijderen? Wanneer kan een match stopgezet worden?

De deelnemers opperden dat het belangrijk is ook in opleidingen en bijscholingen van de trainers en andere betrokkenen veel meer aandacht aan ethisch verantwoord sporten te spenderen. De overheid moet hier duidelijk initiatieven voor ondernemen. Wie moet die opleidingen geven? Er werd gedacht aan ICES, sportpsychologen, creatief coachen, ...

## **8. Code of conduct/ gedragsregels/policy/contract/...**

Als belangrijke preventief initiatief zien we de gedragscode. Deze gedragscode kan verschillende benamingen hebben: afspraken, gedragsregels, code of conduct, jeugdcharter, policy, jeugdcontract, ...

Belangrijk: een code of conduct is een verplichting die de groep vrijwillig aangaat, het gaat om een engagement, geen afdwingbare verplichting. Daarom is het belangrijk om samen met de groep de afspraken vast te leggen. Zo creëer je een gedragen code, met veel meer kans op slagen. In de presentatie vind je enkele belangrijke aandachtspunten bij het opstellen van een code.

Kies eerst:

- Wat wil ik met mijn code bereiken (welk thema, ...)?
- Wie wil ik met mijn code bereiken? (prioritaire doelgroep(en) kiezen)
- Vanuit welke visie wil ik starten?

Er zijn organisaties die ervoor kiezen om één integrale code te hanteren voor iedereen in de club (bijvoorbeeld gedragscode jeugdwerking KSV Roeselare op [www.ethicsandsport.be](http://www.ethicsandsport.be) > documentatie > good practices > algemeen). Andere organisaties kiezen ervoor om per doelgroep verschillende afspraken te hanteren.

Het voordeel van codes per doelgroep: je kan andere accenten leggen en kan een andere communicatiestijl en – kanaal gebruiken. Kies je voor codes per doelgroep, dan kun je heel breed gaan. We kwamen tot de conclusie dat het goed is om een gemeenschappelijk “sokkel” (visie) neer te schrijven, die voor elke doelgroep telt. Dat gebruik je als kapstok om de specifieke afspraken per groep “aan te hangen”.

In het document: “werkdocument codes” vind je een écht werkdocument (heel erg “basic”) dat verschillende afspraken uit verschillende codes samenbrengt. Het kan een interessante oefening zijn om te kijken welke regels voor jouw organisatie het belangrijkste zijn.

Tijdens onze workshop deden we die oefening voor de doelgroep bestuurders. Bijna elke regel (behalve 2, 10 en 13) werd door minstens één van de deelnemers bij de top drie genomen. Hieruit concluderen we dat een code of conduct enorm verschillend kan (en moet) zijn per organisatie. Daarom vinden we het een goed idee om als federatie niet zomaar een goed voorbeeld van een andere federatie te kopiëren, maar er inhoudelijk goed over na te denken. Als federatie kun je jouw sportclubs ook een voorbeeld code aan te bieden, maar bedenk dat een club ook ruimte voor eigen invulling moet kunnen hebben.

We raden je aan eerst inhoudelijk iets uit te werken en pas daarna te kijken wat je met de regels zal doen:

- In welke vorm bied je de regels aan? Contract, code, policy, ...
- Welke "flankerende initiatieven" organiseer je? Faire clubs in de picture plaatsen, koppelen aan een beloningssysteem, werkgroep binnen de federatie, interactie, facebook, organiseren van een fair play klassement (voorbeeld KVV), ...
- Hoe communiceer je? Voor elke doelgroep anders! Voor sporters denken we bijvoorbeeld aan posters in de kleedkamers en toiletten, t-shirts, quiz op de website, gadgets, klein sportmateriaal met een boodschap op, bierviltjes, ...