



Excelsior  
volleybal met  
plezier



## Welkom bij onze vereniging!

Wij hopen dat je met veel plezier bij ons sport.

Wij willen ook graag dat je je prettig en veilig voelt bij ons en dat iedereen op een fijne manier met elkaar omgaat. Daarom hebben we omgangsregels gemaakt voor een leuke, open en veilige sfeer. En voor begeleiders hebben we ook nog gedragsregels gemaakt over hoe zij met kinderen en jongeren om moeten gaan.

### Omgangsregels

Van iedereen die onze vereniging bezoekt – medewerkers, kinderen, hun ouders of andere bezoekers – verwachten we dat zij zich aan de omgangsregels houden die hiernaast zijn opgeschreven. Wie dat doet, is welkom.

Wij vinden afspraken over hoe wij met elkaar omgaan belangrijk, omdat iedereen zich prettig en veilig moet kunnen voelen. Dit kan alleen als je elkaar in je waarde laat en elkaar met respect behandelt.

Dit betekent dat wij in onze vereniging geen enkele vorm van ongelijkwaardige behandeling accepteren. Denk daarbij aan pesten, roddelen, machtsmisbruik, discriminatie of (seksueel) intimiderend gedrag of opmerkingen.

Natuurlijk kunnen we niet alle zaken die kwetsend voor iemand kunnen zijn in regels verwoorden. Dan zouden het er veel te veel worden. Maar de regels maken heel

duidelijk hoe we met elkaar om willen gaan binnen [naam vereniging] en wat voor soort gedrag we niet willen.

Iedereen is anders, maar iedereen telt mee. Ook als iemand zich anders gedraagt of er anders uitziet, behandel je hem met respect.

### Omgangsregels

1. Ik houd rekening met de grenzen die de ander aangeeft. Als iemand iets niet wil, dan mag dat. Ik doe het dan niet tóch.
2. Ik val de ander niet lastig.
3. Ik berokken de ander geen schade, bijvoorbeeld door spullen kapot of kwijt te maken.
4. In onze club ben ik misschien belangrijk, maar daardoor heb ik niet meer rechten dan anderen. Ik dwing iemand anders niet mijn zin te doen alleen omdat ik dat kan.
5. Ik scheld niet en maak geen gemene grappen of opmerkingen over anderen.
6. Ik negeer de ander niet. Als iemand me iets wil vragen of met me wil praten, dan kan dat. Ik draai me dan niet om en loop niet zomaar weg.
7. Ik doe niet mee aan pesten, uitlachen of roddelen.
8. Ik vecht niet, ik gebruik geen geweld, ik bedreig de ander niet, ik neem geen wapens mee.
9. Ik kom niet ongewenst te dichtbij en raak een ander niet tegen zijn of haar wil aan.
10. Ik geef de ander geen ongewenste seksueel getinte aandacht. Verliefd zijn en zelfs seksuele gevoelens en handelingen horen erbij, maar alleen als de ander daar ook behoefte aan heeft.
11. Ik stel geen opdringerige vragen en maak geen nare of pijnlijke opmerkingen over iemands persoonlijk leven of uiterlijk.
12. Als iemand mij hindert of lastigvalt, dan vraag ik hem/haar hiermee te stoppen. Als dat niet helpt, vraag ik een ander om hulp.
13. Ik help anderen om zich ook aan deze afspraken te houden en spreek degene die zich daar niet aan houdt op aan. Zo nodig meld ik dat laatste bij het bestuur.

Voor mensen die binnen onze vereniging met kinderen of jongeren werken, hebben we een gedragscode opgesteld. Hierin staat wat begeleiders moeten doen om te zorgen voor een veilige sfeer en om (seksueel) misbruik te voorkomen.

## Gedragscode voor begeleiders

De begeleider moet zorgen voor een omgeving en een sfeer waarbinnen alle kinderen en jongeren zich veilig en gerespecteerd voelen. De begeleider heeft de plicht om kinderen en jongeren zo veel als mogelijk te beschermen tegen alle vormen van ongelijkwaardige behandeling en seksueel misbruik.

Veiligheid

Seks tussen een begeleider en kinderen is wettelijk verboden. Net als een seksuele relatie met een minderjarige jongere. In de gedragscode staan regels die dit duidelijk maken.

Wanneer een ander kind of jongere je lastigvalt

We willen dat iedereen respectvol met elkaar omgaat. Toch kan het gebeuren dat iemand iets doet dat je niet prettig vindt, dat tegen je zin is. Dan is het niet meer leuk en kom je misschien liever niet meer op onze vereniging. En dat is natuurlijk niet de bedoeling! De bedoeling is dat die ander ophoudt jou lastig te vallen!

Als je wordt lastiggevallen op de vereniging, 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 vertelt, dan zal hij of zij 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 wél kan vertellen! Vertel het aan iemand die je vertrouwt. Je begeleider, vader of moeder, of iemand anders die jou kan helpen. Als iemand anders ook weet wat er gebeurt, kun je er samen iets aan doen.

Seks tussen begeleiders en kinderen of jongeren is verboden

Lastiggevallen worden kan op verschillende manieren. Iemand maakt steeds opmerkingen waarvan je baalt, maakt grappen over je lijf. Of iemand komt heel dicht bij je staan, terwijl je dat niet wilt.

Stomme opmerkingen gaan misschien je ene oor in en je andere oor uit. Maar ze kunnen ook in je hoofd blijven zitten. Je gaat je er dan rot door voelen. Soms gaat het verder dan alleen opmerkingen. Dan zit iemand aan je terwijl je dat niet wilt, of laat iemand je seksplaatjes zien.

Als iemand iets doet wat je niet leuk vindt, probeer hem of haar hier eerst op aan te spreken. Zeg gewoon 'STOP, ik vind dit niet prettig!'. Soms helpt aanspreken niet, of is een situatie zo dreigend dat je het niet durft. Vertel het dan aan je begeleider of neem contact op met de [vertrouwenspersoon of adviseur sociale veiligheid]. Die helpt je om te kijken wat je (samen) kunt doen om de situatie te stoppen of veranderen.

### Wanneer een begeleider de gedragscode overtreedt

Wanneer je het niet eens bent met de manier waarop de begeleider zijn/haar taak uitvoert, of wanneer hij of zij je een vervelend gevoel geeft, spreek de begeleider dan hierop aan. Wanneer jullie er samen niet uitkomen, dan kun je de hulp inroepen van [naam van de aangewezen persoon binnen de organisatie]. Ook kun je altijd hulp zoeken bij de [vertrouwenspersoon of adviseur sociale veiligheid].

Er zijn een aantal gevallen waarin het verstandig is om meteen contact op te nemen met [naam van de aangewezen persoon binnen de organisatie] of de [vertrouwenspersoon of adviseur sociale veiligheid].

Als je begeleider je bijvoorbeeld aanraakt op plaatsen waar dat echt niet nodig is, of steeds toevallig komt binnenlopen als jij onder de douche staat of je omkleedt. Of wanneer je begeleider je uitgebreid knuffelt en zoent als je gewonnen hebt. Of seks met je wil hebben. Dan overtreedt hij/zij de gedragscode. Meld dit altijd, bij je ouders, het bestuur of de [vertrouwenspersoon of adviseur sociale veiligheid]. Die laatste kan ook helpen bij het nemen van stappen als er sprake is van strafbare feiten: melden bij het bestuur, praten met je ouders, indienen van een klacht en/of verwijzen naar de politie.

Misschien denk je bij ongewenst gedrag:  'Hij bedoelt het gewoon aardig'

- 'Ik had de deur ook op slot moeten doen'
- 'Ik moet blij zijn dat zij mij wil begeleiden'
- 'Ik had zelf niet zo aardig moeten doen'
- 'Maar hij is zo verliefd op me'
- 'Misschien is het wel normaal?'
- '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'

Jij bepaalt wat er mag!

Er zijn honderd excuses te bedenken voor bepaald gedrag, maar voor seksueel misbruik is **nóóit** een excuus. Het mag niet. Waarom niet? Omdat jij het niet wilt en omdat de wet zegt dat het verboden is. Het is dus 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.

## Advies en hulp

Voor informatie over vertrouwenspersoon en site van SV

Wil je meer weten? Daar staan

Bron: NOC  
jongeren (