

MIJN! STEM!

Getuigenissen
van seksueel
grensoverschrijdend
gedrag in de sport



JULIE

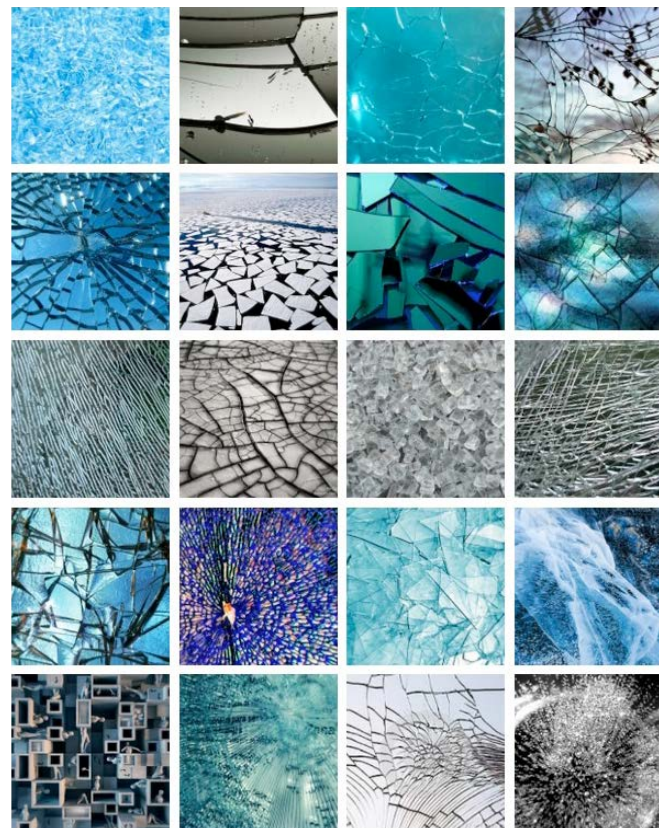
(18) werd seksueel misbruikt door haar zwemcoach op haar twaalfde. Nadat haar ouders dit ontdekten werd er meteen een klacht ingediend bij de politie, wat leidde tot een veroordeling. In de zwemclub stuitte het gezin van Julie op onbegrip. Dat zo'n toffe coach nu verplicht werd om zelf op te stappen, vonden veel ouders niet kunnen.

ELS

(33) werd als kind jarenlang misbruikt door haar judocoach. Wanneer ze niet deed wat hij vroeg, manipuleerde en chanteerde hij haar. Hij palmde haar hele leven in. Toen ze jaren later zag dat hij hetzelfde bij een ander meisje deed, stapte ze naar de politie. Na een slopend proces, werd hij veroordeeld. Maar maandelijks komt ze hem nog tegen op de judomat, iets waar ze nooit aan zal wennen.

HANNA

(30) en haar teamgenoten waren jarenlang het slachtoffer van seksistische opmerkingen door hun coach. Elke speelster reageerde anders, maar er werd onderling niet over gesproken. Ook de volwassenen in de club wezen de coach niet terecht.



ARYA

hoor je
de spiegel
van mijn ziel
geruisloos
versplinterd
in een oceaan
aan gebroken
dromen

ARYA
(schuilnaam), 24 jaar, duiken

Het geheim

ANS

**Wat jij mij hebt aangedaan,
heeft niemand ooit verdiend
Zoveel pijn heb jij mij gedaan,
ik was alleen dat asociale kind
Ik moest niet alleen aan mezelf denken,
want O zo zielig was jij
Huilend belde jij me op,
het lag allemaal aan mij
Nu weet ik wel beter,
de asociale dat was jij**

ANS

24 jaar, zwemmen

TINEKE

**Een getuigenis.
Hoe begin je daaraan?
Bij het begin vermoed ik.**

Vier jaar. Zo oud was ik toen voor het eerst in een glimmend roos turnpakje een lokale sporthal binnenstapte. Het zou het begin zijn van een verhaal dat een groot deel van mijn jeugd zou bepalen, want wat begon als een wekelijks uurtje "kindergymnastiek" groeide uit tot 20 uur keurturnen per week. Eerst in Vlaamse clubs, later in een Franstalige club dichterbij huis. De oprichter-hoofdtrainer van de club waar ik op mijn zevende terecht kwam, ontfermde zich over mij. Ik kon namelijk geen Frans en hij probeerde me op alle mogelijke manieren duidelijk te maken wat er van mij verwacht werd. Het zorgde voor de nodige hila-riteit, maar ik trok mijn plan. De meisjes waarmee ik in de groep terecht kwam waren een beetje ouder dan ik en namen me op sleeptouw.

Bij de Franstaligen werd er vlijtig gekust: bisou aan iedereen voor aanvang van de training en na afloop opnieuw een kus om iedereen dag te zeggen. Ik vond dat aanvankelijk een beetje vreemd, maar ik keek en deed mee. Het was een relatief grote club en er werd dus nogal wat afgezoend. Het viel me wel meteen op dat de zoen bij de hoofdtrainer toch altijd een beetje anders was. Net iets langer en elke dag ook net iets meer richting mijn mond. Na een paar maanden kuste hij me vol op de lippen en lag zijn hand steevast op mijn billen. Ik durfde er niets van te zeggen. Ik zag het hem niet bij de andere meisjes doen en wou geen spel maken van zoiets "kleins". Ik weet wel nog heel goed dat het meteen fout aanvoelde en ik er, ondanks zijn goede zorgen tijdens de trainingen, elke keer echt tegenop zag om hem gedag te moeten gaan zeggen.

Het klikte met de meisjes in de groep en ik maakte vooruitgang. De meisjes waarmee ik trainde hoorden op dat moment bij de nationale top. De club had ambitie. Ook internationaal. Ze trokken een Russische trainer aan en het niveau van de trainingen ging omhoog. Ik was al eens meegegaan op stage, maar de stage die ik meedeed toen ik 9 was, zal ik nooit vergeten.

De Russische trainer voerde een nieuw regime in. Spartaans.

We werden op verschillende vlakken tot het uiterste gedreven en waren doodop. Het uurtje verplichte rust onder de middag was een geschenk. Tot ik plots wakker werd met de hoofdtrainer naast mijn bed. Ik begreep eerst niet goed wat hij daar op de grond zat te doen. Voorovergebogen. Zo dicht bij mij. Ik voelde zijn adem. En toen voelde ik zijn hand onder mijn pyjama. Op en neer. Hij streelde me. Hij betastte mijn borsten. Ik verstijfde. Ik keek naar het bed van het meisje tegenover me. Ze sliep nog. Geen geluid. Zijn hand gleed naar beneden en hij glimlachte alsof hij wou aangeven dat het "ok" was. Hij drong binnen met zijn vingers. Ik durfde niet te bewegen en sloot mijn ogen in de hoop dat hij zou denken dat ik opnieuw in slaap was gevallen en hij zou stoppen. Hij ging gewoon door. Geen idee hoe lang. Plots stond hij op, riep hij door de kamer dat het tijd was om ons aan te kleden en trok hij de deur achter zich dicht.

Toen ik opstond zag ik dat hij zelfs de moeite had genomen om het touwtje dat het bovenstuk van het onderstuk van mijn pyjama onderscheidde, los te maken.

De andere drie meisjes op de kamer ontwaakten. Ik sprak er hen meteen over aan en vroeg of hij zoiets ook al bij hen had gedaan. Dat bleek niet het geval te zijn. We besloten om er niets van te zeggen, zeker niet aan onze ouders, want wat als we niet meer samen zouden mogen turnen? Neen, dit zou onder ons blijven, wat er ook gebeurde.

De dag nadien kwam een andere trainer ons wekken na de siëste. Oef. Maar later die week had ik opnieuw prijs. Ik heb nog nooit zo afgeteld tot het eind van een stage. Toen ik mijn ouders in de verte zag verschijnen op het eind van de week voelde dat echt als een verlossing. Maar toch zweeg ik en beantwoordde ik ontwijkend hun vragen over hoe de trainingen waren geweest.

Hij zou nadien nooit nog zoiets herhalen. Het kussen ging wel nog door. Niemand zei er iets van. En er kwam nog iets nieuws bij. Ik moet een jaar of 10 geweest zijn toen hij besloot dat het tijd werd om te controleren of de puberteit al begon. Dat zou voor een jonge turnster namelijk een drama zijn. U weet wel, gewichtstoename, borsten en billen, dat zou pas horror zijn. Dus op geregelde tijdstippen werd ik naar een hoekje van de sportzaal geroepen alwaar hij met zijn handen in mijn turnpak voelde of er al sprake was van de ontwikkeling van borsten en schaamhaar. Ik geneerde me dood en staarde de hele tijd naar de grond. Hij deed dit zonder blikken of blozen in een volle turnzaal. Dan zou het wel ok zijn zeker? Niemand had me ooit gezegd wat wel en niet kon tijdens zo'n training. Turnen is nu eenmaal ook een sport waar trainers met hun handen echt overal zitten om hun pupillen iets nieuws aan te leren. Wist ik veel dat dit er allemaal niet bij hoorde. Er greep ook niemand in. Achteraf gezien, vermoedelijk uit angst voor hun job.

Ik was 13 toen ik die club stopte met turnen en 15 toen ik er helemaal de brui aan gaf.

Ik dacht nooit echt terug aan wat er gebeurd was, zelfs niet toen ik hem nadien nog een paar keer zag. Maar dat veranderde toen ik voor het eerst met jongens begon te verkeren. Van al dat gekus was ik al geen fan, maar bij enig aanstalten om verder te gaan klapte ik helemaal dicht. Zo werd menigeen zonder veel tekst en uitleg de deur gewezen.

Mijn verdere seksuele ontwikkeling was een nachtmerrie. Alles kwam terug. En alles wat vriendinnen leuk leken te vinden, associeerde ik met gevoelens van afschuw en angst. Ik was 17, supersociaal, had veel vrienden, maar was op dat vlak doodsbenuwd. Tot ik net voor mijn 18de verjaardag mijn huidige partner leerde kennen, die me letterlijk bij de hand nam.

Als ik vandaag mijn getuigenis doe, dan is dat niet voor uw medelijden. Zelfs niet voor erkenning. Maar in een nederige poging om te helpen bijdragen aan iets om ervoor te zorgen dat het bij onze kinderen niet gebeurt.

Het overkwam mij in nabijheid van anderen: andere turnsters, maar vooral ook andere trainers. Die moeten ongetwijfeld iets gemerkt hebben. Het feit dat zij het gevoel moeten gehad hebben dat ze er niets aan konden doen, dat kan ongetwijfeld beter. Daarom is het feit dat federaties, clubs en beleidsmakers het taboe willen doorbreken en het thema willen aanpakken belangrijk en een hart onder de riem voor velen.

TINEKE
34 jaar, gymnastiek



LIEN

Lieve jij,

Daar zat je dan
terwijl het je aansprak, met je praatte.
Jezelf even een uitverkorene voelen
De interesse leuk vinden

En daar zat je dan
Zo bang als een kind van het monster onder haar bed of kast
Het is een duisternis die je overvalt, waarbij alle licht plots weg is.
Het is het monster dat plots van onder je bed uitkomt, je omver duwt.
luid grommend en héél groot.
Alleen nu in de echte wereld en op een veldweg.
Het gromt niet, maar is geniepig en stil.
Het is de lichtflits die je in de hoeken van je ogen ziet
Wanneer het te laat is.

En daar lag je dan
Het monster bovenop je
zijn tentakels rond je lichaam
Het is echter niet meer het monster uit je kast
Het is een man
Een doorsnee man
De tentakels zijn zijn vingers.
je voelt de zuignappen op je huid
Die bij elke aanraking een litteken achterlaten.

Daar lag je dan
zonder heerschappij over je eigen troepen
vanop de troon kon je alleen nog maar toekijken
Het monster viert de overwinning
De tentakels verdwijnen van je lichaam
de duisternis trekt over het slagveld

En daar stond je dan,
alsof je helemaal alleen was, maar toch in de spotlight gezet
één grote spot op jouw gericht terwijl je weg wilde kruipen.
Een kind dat zijn woorden niet kan vinden
Het kent niet wat het net beleefd heeft
sprakeloos.

En daar stond je dan
verdwaald in je eigen ziel
en wat doe je dan? En je sprak
maar niemand hoorde je
Er werd geluisterd, maar niet gehoord
en weer gaf je de macht over je mankracht af

Iemand anders neemt het over
kiest je volgende zet

Toen vocht je
Met een zwaard dat aan twee kanten sneed
maar vooral aan één kant.
levenslang
had het monster moeten krijgen
levenslang
dat kreeg jij, niet hij

En daar stond je dan
verzwolgen door de uitspraak
Schuld en schaamte als een maliënkolder op je schouders
je vocht harder

En daar stond je dan
bloed, zweet en tranen
je kledij besmeurd met drek

Hier sta je dan
moedig vechtend tegen het
vechtend tegen hem.
hij die je verkrachtte

En hier sta je dan
Bescherm je het kind
te bang om nee te zeggen
tegen het monster onder zijn bed
Spreek je het woord in zijn plaats uit
Nee!
Jij bent het monster, niet ik

Hier sta ik dan
En ik ben vrij

M.

En dan staat plots je wereld stil...

Dat was de dag dat ik ontdekte dat mijn zoon M., van toen nog geen 13 jaar, slachtoffer was geworden van seksuele intimidatie door zijn voetbaltrainer D. Ik had al een tijdje een vreemd gevoel bij deze man. En toen, midden maart, ben ik op zoek gegaan...

Wat ik las op Messenger was gewoon walgelijk. De trainer stelde aan mijn zoon voor om in elkaars "bek te pissen" of "met de blote kont op het gezicht te gaan zitten" in ruil voor nieuwe voetbalschoenen. Alsof die voorstellen nog niet voldoende waren, was het vooral de manipulatieve toon die mijn adem wegnam.

Zijn papa en ik hebben onmiddellijk actie ondernomen en onder meer het bestuur van de voetbalclub op de hoogte gesteld. Daarnaast is er ook een PV opgesteld door de politie van onze woonplaats en de politie van de gemeente van de club. De club heeft niet nagelaten om direct de bewuste trainer te ontslaan, de ouders op de hoogte te stellen van de feiten en de trainers van het zomerkamp in te lichten. De infomeeting met de ouders was voor ons geen evidentie, temeer we er voor gekozen hadden om anoniem te blijven in het belang van onze zoon. De onhandige manier waarop het bestuur de ouders heeft geïnformeerd zorgde soms voor (bagatelliserende) reacties vanuit het publiek die voor ons heel hard aankwamen.

Onze zaak werd geseponeerd omdat er volgens de onderzoeksrechter geen enkel strafrechtelijk feit is gepleegd. Buiten de chats tussen mijn zoon en de trainer was ik ook in het bezit van heel expliciete foto's verstuurd door de trainer in een Whatsapp-groep met een 15-tal andere voetballertjes. Wat had er dan moeten gebeuren vooraleer justitie wel stappen zou gezet hebben ten aanzien van de trainer? Het ging hier tenslotte over 12-jarige jongens?!

Wij zijn wel opgelucht dat onze zoon er niet al te veel onder geleden heeft en dat we tijdig hebben ingegrepen! Het had helemaal anders kunnen aflopen. Ik kwam helaas per toeval wel te weten dat D. sinds seizoen 2016-2017 in een andere voetbalclub aan de slag is gegaan! Ik heb het bestuur van onze club daarover aangesproken en was dan ook verbouwereerd om te vernemen dat ze nooit Voetbal Vlaanderen hadden ingelicht over deze bewuste trainer! Ze hebben me nu op het hart gedrukt dat ze zowel de nieuwe club van trainer D. als Voetbal Vlaanderen hierrond hebben geïnformeerd. Ik kan alleen maar hopen dat hij daar geen slachtoffertjes heeft gemaakt en dat onze getuigenis een eyeopener mag zijn voor de hele sportwereld!

LUT
mama van M., 12 jaar, voetballer

LIEN

Verkracht

Verkracht.

Het woord plakt aan me vast.

Zelfs na 1000 keer schrobben blijft het op mijn lijf geschreven.

Het sijpelt door, in heel mijn leven.

Dromen zijn nachtmerries, films een trigger en de krant soms onleesbaar.

Uitgaan en van een fuif genieten, kan ik niet.

Relaties lopen stuk.

Ik geef niet genoeg affectie, ik wil niet genoeg seks.

Aseksueel, dat is wat ik ben voor sommigen.

Bang, dat ben ik.

Zal jij mijn grenzen wel respecteren?

Als ik stop zeg, zal je nog even doorgaan? Tot jij wel genoeg hebt?

Stop zeg ik. Je bent boos en gefrustreerd.

Schuldig zo voel ik me. Ik laat je je slecht voelen.

Zelfhaat.

Sporten.

Een compliment, een goed bedoelde opmerking?

Ik voel me vies.

Wat wil hij van me?

Zal hij me ook pijn doen? Is dat wat hij wil?

De wereld.

Ooit een veilige plaats van vreugde en onschuld.

Lachen, plezier maken en genieten.

Nu onveilig en beangstigend en vol met schuld.

Hoop.

Niet opgeven, blijven dromen

geloven,

dat er een betere toekomst bestaat.

LIEN
23 jaar, kickboks

D.

Karate.

Het was meteen mijn ding en al snel ging heel mijn leven in het teken van mijn sport staan. Ik presteerde goed op wedstrijden en stond aan de top in mijn leeftijdscategorie.

Discipline en eerbied staan bij karate centraal. Die waarden werden er op allerlei manier "in gedruild". De trainingen waren loodzwaar en soms echte martelgangen. Achteraf gezien, besef ik dat ze ons hiermee trachtten te breken. Dat ze ons zo onder hun controle wilden krijgen, ook via emotionele chantage. Ik was fanatiek met mijn sport bezig, ook dat maakte mij helaas tot een gemakkelijke "prooi".

Hoe beter ik presteerde, hoe sterker de band met mijn trainer werd. Hij haalde me regelmatig thuis op en zette me na de trainingen weer af. Ik kreeg ook steeds vaker privé-trainingen. Ik kreeg veel aandacht en maakte vooruitgang.

Het is moeilijk te beschrijven, maar mijn trainer was zowel mijn held als de persoon die ik haatte... Hij had me in zijn macht. Nu vraag ik me af hoe dat mogelijk was.

De aanrakingen startten tijdens de trainingen. Hij betastte me zowel onder als boven mijn kleding en op verschillende plaatsen. Hij vond altijd wel een gelegenheid: in de kleedkamer, de auto, bij mij thuis als mijn ouders er niet waren, op stages...

De betastingen gingen van mijn borsten naar mijn slipje en uiteindelijk in me met zijn vingers. Indien hij het bij één vinger hield viel de pijn mee, maar anders was het echt pijnlijk. Dan vroeg hij me of ik boos op hem was. Vaak verstijfde ik van de angst, maar soms slaagde ik er in hem te zeggen dat ik het niet fijn vond. Hij deed dan alsof hij dat niet hoorde.

Ooit zette hij zelfs een pornofilm op. Toen ik zei dat ik dat niet leuk vond, zei hij me dat veel meisjes dat niet fijn vonden en zette hij de film af. Op dat moment gaf hij mij het gevoel wel naar mij te luisteren.

Het blijft voor mij heel raar hoe het allemaal zo is gelopen. Sommige gebeurtenissen heb ik uit mijn geheugen gewist. Het is aan een kant bevrijdend, maar ook frustrerend omdat ik wil begrijpen hoe het allemaal is kunnen gebeuren.

Dit alles gebeurde tussen mijn 9^{de} en mijn 16^{de}. Toen liet hij me verstaan dat hij me zou ontmaagden. Ik liet mijn haar kort knippen en zette een navelpiercing, omdat ik wist dat hij dat lelijk vond. Maar uiteindelijk werd ik toch zo bang dat ik van club veranderde.

In die nieuwe club deed ik mijn verhaal en ik mocht er meteen starten. Mijn oude trainer liet het er echter niet bij. Hij zocht mijn nieuwe trainer op en probeerde hem te overhalen mij niet toe te laten tot de club. Toen dat mislukte, stapte hij naar de bond. Omdat het geen officiële transferperiode was, kreeg ik geen vergunning om aan wedstrijden deel te nemen. Het voelde alsof hij opnieuw gewonnen had, alsof hij nog steeds macht kon uitoefenen op mij. Daarenboven voelde ik in mijn nieuwe club dat trainers ongelooflijk voorzichtig waren in hoe ze me benaderden.

Ik vond het enerzijds wel fijn dat ze met mijn verleden rekening hielden, maar dit ging te ver en was te geforceerd. Ik wilde gewoon trainen, maar opnieuw was ik anders.

Nachtmerries, concentratiestoornissen, problemen in de sociale omgang, pesten. Het zijn maar enkele van de problemen waar ik toen mee kampte. Ik ondernam een zelfmoordpoging. Gelukkig was er mijn klastitularis. Zij was vanaf mijn 14^{de} mijn vertrouwenspersoon en verplichtte me hulp te zoeken. Ik ging wekelijks naar een psychologe, soms ook naar een psychiater en nam antidepressiva. Ik ging ook naar het Vertrouwenscentrum Kindermishandeling. Zij wilden toen per sé dat ik aangifte deed, maar daar was ik toen niet klaar voor.

Ik bleef goed trainen in mijn nieuwe club en mocht examen gaan doen voor mijn zwarte gordel. Mijn vorige trainer was ook aanwezig. Toen ze mijn naam afriepen bij de geslaagden ben ik bewust voorbij hem gelopen. Ik voelde zowel een rilling als een enorme bevrijding...

Later vernam ik dat hij ook nog een ander slachtoffer had gemaakt. Ik voelde me verschrikkelijk schuldig dat ik nooit iets gezegd had. Ik nam met mijn ouders contact op met die familie en samen beslisten we gerechtelijke stappen te ondernemen. Het proces leek een eeuw te duren en mondde uiteindelijk uit in een rechtszaak. Hij werd schuldig bevonden aan veel feiten, zowel bij mij als bij anderen.

Bij mij ging het over verkrachting, aanranding van de eerbaarheid en tonen van beeldmateriaal (minderjarig op moment van de feiten).

Het feit dat ik dit gewonnen heb, heeft me veel geholpen in mijn verwerkingsproces. Het heeft mij het gevoel gegeven dat hij toch terecht is geweest en dat hij niet zomaar kan doen wat hij wil.

Tijdens mijn studies leerde ik mijn man kennen. Bij hem voel ik me op mijn gemak. Op seksueel vlak ben ik al heel ver geraakt, maar ik behoud graag de controle. Bij een plotse aanraking, krimp ik nog steeds in elkaar. Op een onverwachte kus kan ik soms heel verschillend reageren. Ik weet dat dit heel moeilijk is voor hem. We hebben samen ook kinderen en ik denk dat ik door dit alles misschien te bemoederend ben voor hen. Ik wil bijvoorbeeld niet dat mijn zoontje naar de jeugdbeweging gaat, uit angst dat er daar iets zou gebeuren. Ik wil ook niet dat ze uitblinken in een sport en tijdens trainingen kijk ik stevast toe.

Ondanks dat ik besloten had dat hij geen macht meer over mij zou hebben, blijft dit knagen. Het komt nog bijna dagelijks in mijn gedachten. Hoe gelukkig ik ook ben, ergens komt dit tevoorschijn.

Voor iedereen die in de sportwereld of erbuiten met jongeren werkt: let op bepaalde signalen en vooral het non-verbale gedrag van mensen. Je ziet enkel het topje van de ijsberg dus als je je ergens vragen bij stelt, probeer dan dieper te graven! Ook al zijn sommige personen heel extravert en zien ze er gelukkig uit... dit kan een 'vermomming' zijn. Mensen proberen deze dingen op diverse manieren te verbergen, maar je kan er enkel uit geraken als je hulp krijgt van anderen!!!

BART

14 jaar,
zolang heeft het geduurd vooraleer ik de moed,
de energie en het zelfvertrouwen heb gevonden om met dit
verhaal naar buiten te komen.

14 jaar,
zolang heb ik in mijn hoofd zitten twijfelen of ik misschien
niet overdreef, het zelf uitgelokt had, er een eigen aandeel
in had.

14 jaar,
zolang ben ik ervan overtuigd geweest dat dit niet bij
jongens kon voorkomen. Jongens horen namelijk stoer te
zijn en voor zichzelf op te komen.

14 jaar,
zo oud was ik toen mijn coach meer interesse in mij kreeg
dan in de sport zelf.

14 jaar,
een leeftijd waarop je normaal je eerste eigen seksuele
ervaringen begint op te bouwen, niet met een coach van
35 jaar.

14 jaar was ik,
toen mijn grenzen en vertrouwen genadeloos werd
geschonden.

Sindsdien is er nog niet zo heel veel veranderd (vrees ik),
laat het niet nog eens 14 jaar duren vooraleer seksueel
grensoverschrijdend gedrag in de sport serieus genomen
wordt,
ook bij jongens!

BART
31 jaar, teamsport

Jij?

ja jij, niet weggijken
ik weet dat jij het bent
jij weet dat jij het bent
maar je vrouw weet dat niet
je vrouw hoeft dat ook niet te weten
en je kinderen die lachen je elke dag toe
en dat is goed
maar wat is goed?

niets is nog zo kristalhelder
als het water
waar jij deed wat je deed
zonder dat ik het wou
heb je dat wel meer gedaan?
en nee, het lag niet aan mij
niemand gelooft me
ze lachen me uit
daar sta ik dan
nooit meer dezelfde
voor altijd anders
ondanks jou

ARYA

ARYA
(schuilnaam), 24 jaar, duiken

S O F I E

14 jaar, volop in de puberteit en op ontdekking in het leven en de liefde.

In het 5^{de} en 6^{de} leerjaar had ik reeds veel interesse in jongens maar dan vooral om er sportief bij te horen. Al werd ik toen ook wel snel verliefd en wist niet goed hoe mij hiernaar te gedragen. Er volgden veel pesterijen en een laag zelfbeeld. Dankzij de atletiekclub ging het beter maar de hormonen gierden door mijn lichaam en de interesse in -vooral oudere- jongens groeide zienderogen. Sommigen pikten dit op en toonden wederzijdse interesse.

Op een dag trok ik naar een 5 jaar oudere gast thuis. Hij was wel aardig voor me, we praatten wat en een beetje later gingen we naar zijn kamer. Daar kuste hij me en al snel duwde hij mijn hoofd naar beneden. Ik was dan weliswaar nog maar net 14, ik besepte heel goed wat er ging komen en ik had de moed niet om nee te zeggen. Was het de verliefdheid? Of angst om er nadien niet meer bij te horen? Meteen erna moest ik van hem vertrekken, hij wou niet dat we samen toekwamen op de club waar een wedstrijd doorging. Ontgoocheld vertrok ik dan maar, en dat was ik nog meer enkele uren nadien, toen hij me compleet negeerde. Ik dacht met mijn stomme kop dat die middag iets betekende. Voor hem was het gewoon een pleziertje. Al beweerde hij dat het gewoon verkeerd zou zijn om een relatie te beginnen en die middag niet had mogen gebeuren. Ondanks de vernedering herstelde ik snel van deze opdoffer en leek ik hem zelfs te vergeven. We konden na een tijd terug normaal doen.

Enkele maanden later, gingen we op weekend met de oudere leden van de club. Er waren een aantal meisjes van mijn leeftijd bij maar dat waren niet echt goede vriendinnen en bij het verdelen van de slaapplekken bleef ik alleen achter met een groep volwassenen. Wat maakte het uit, het is maar om te slapen dacht ik en trok het me niet aan. De tweede nacht lag ik te rillen

van de kou (we sliepen namelijk in tenten). De 9 jaar oudere man naast mij begon me warm te wrijven. Ik was maar half wakker en besepte niet helemaal wat er gebeurde. In de komende minuten, het kan ook een half uur geweest zijn werd ik achtereenvolgens gekust, gestreeld boven mijn pyjama, eronder aan mijn borsten, buik en vagina. En dan trok hij mijn hand in zijn broek en omklemde hij die rond zijn penis. Ik voelde dat mijn hand een beetje nat werd. Toen ik 's ochtends wakker werd dacht ik dat ik gedroomd had. Eens temeer omdat hij plots een relatie bleek te hebben met een ander meisje.

Ik probeerde dan ook te vergeten wat er gebeurd was maar bleef me heel ongemakkelijk voelen. Als maanden later uitkwam dat hij andere meisjes aan de douches had proberen kussen en betasten begon ik te beseffen dat mijn droom er geen was. De man werd kort erna uit de club gezet onder andere vanwege dit gedrag en op verdenking van diefstal en de zaak werd gesloten. Tot verschillende van de meisjes een brief kregen om te getuigen in een zedenzaak tegen hem. Er volgde een proces maar geen veroordeling. Intussen zijn we 14 jaar verder en blijkt hij nog steeds meisjes lastig te vallen. Iedereen weet het en toch kan hij zijn gang blijven gaan.

Oh ja, de eerste man uit mijn verhaal gun ik al jaren geen blik meer. Ik besepte rond mijn 15 hoe degoutant zijn houding tegenover mij was en hoe hij mijn jeugd toch wel deels heeft verpest. Gelukkig ben ik intussen op mijn pootjes terecht gekomen en heb ik een geweldige man en zoontje en kan ik mijn jeugdtrauma's een plaats geven. Ze hebben er mee voor gezorgd dat ik nu een sterke zelfstandige vrouw ben.



SANNE

*Als jonge tiener zat ik in een emotioneel moeilijk periode.
Er was iemand die naar mij luisterde, er was iemand die ik door en door vertrouwde.
Er was mijn coach met wie kon praten als ik het moeilijk had.
En zo kwam hij heel stilletjes in mijn hoofd.
Zo begon zijn manipulatie.*

*Maar het ging verder.
Hij bereikte mijn grens, maar heel subtiel ging hij over die grens.
Die kleine stap over die grens werd een grote stap over de grens.
Zonder het eerst al te goed te beseffen was er seksueel grensoverschrijdend gedrag.
Toen ik vroeg om te stoppen ging zijn manipulatie verder, tot een moment dat hij mij
helemaal in zijn macht had.
Pas toen alles uitkwam is alles gestopt. Alles werd in de doofpot gestopt.
Mijn wonden die ik had heb ik zelf moeten laten helen. Ik heb zelf hulp gezocht om
mezelf terug te vinden. Ik heb zelf hard gevochten om terug te zijn wie ik nu ben.*

*Maar ik weet dan ook heel goed "Mijn wonden zijn geheeld, maar met mijn littekens
moet ik leren leven. Die zullen er altijd zijn. Ook al ziet niemand ze!"*

SANNE
28 jaar, atletiek

Emilia

***Don't waste your time
In case you didn't know
I'm telling myself
It's all for show
You give me fire and stuff
I don't really know
What's the problem
Leave me
And just let me go !!***

***For the record
People don't see me here
Better stay in this dirt
I won't let it be
Stop the madness now
It's only me
Travelling into my brain
Will let you see !!***

***I'm ready for this
Don't let me wait
Through another door
Just open the gate
Far away from here we are already late
Cross the borders now
Cross your own fate !!***

Ik ben Steffi. Op mijn 3 jaar werd ik door mijn ouders geadopteerd. Ze adopteerden ook een jongen. Hij was toen 6. Vrij snel probeerde hij, mijn broer, me te krijgen waar hij me wou: hij liet me porno zien en begon me te betasten. Zo begon een machtsmisbruik. Hierover spreken tegen een ander kwam niet bij me op. Hij was ontzettend populair en kreeg alles voor mekaar. Hij was mijn broer, ik deed alles voor hem. Ik was een braaf meisje en liet hem doen. Het was ons geheim. Ik was 6 toen zijn hand in mijn onderbroek gleed. Maar dat hoorde erbij, zei hij. Elke broer doet dat bij zijn zus.

We mochten van thuis een sport kiezen. Dat was voor hem snel beslist: atletiek. Voor mijn ouders moest het recreatief blijven, maar al gauw werd hij er steeds fanatieker in. Hij was ook telkens de beste, voor velen dan ook de stoerste, dus was ik nog steeds niet bewust van hoe fout zijn gedrag ten aanzien van mij was. In de club werd hij snel aanvaard, meer nog, hij was enorm geliefd en populair. Iedereen sprak over hem.

De incidenten met mijn broer gebeurden meestal thuis of in de kleedkamer van de club. De club was voor hem zijn tweede thuis en ik was daar voor hem zijn prinses, aldus mijn broer. Mijn enige vrienden zaten ook op de club, mijn categoriegenootjes, want op school heb ik lang geen vrienden gehad. Hij zei me hij dat bij andere clubgenoten ook mocht doen wat hij bij mij deed.

Naarmate we ouder werden, werd hij steeds meer man en werd het manipulatieve karakter van mijn broer duidelijk. Op mijn 15 probeer ik meer van me af te zetten omdat ik zelf ook een 'vrouw' werd. Ik wou naar een school verderop en ging niet meer trainen. Atletiek was voor mij niet meer belangrijk, maar daar was mijn broer het niet mee eens: hij slingerde telkens naar mijn hoofd dat dikke meisjes en drank niets waard zijn. Sport is het leven zei hij me. Bij hem was dit duidelijk te zien: in de zomer was hij redder en gaf hij sportkampen. Alles in het kader van sport, was voor mijn broer weggelegd. Voor mij was hij de sport-opvoeder die me misbruikte.

Vaak herinner ik mij dingen die zijn gebeurd, soms was het dagelijks, ik kan me die details goed herinneren, maar andere dingen die zijn gebeurd heb ik ergens een plaats gegeven waar zelfs ik moeilijk aan kan. Tijdens mijn verwerkingsproces heb ik veel naar de achtergrond gedrukt.

Op mijn 18^{de} begon ik mij eindelijk hevig te verzetten. Ik liep van thuis weg. Het is te zeggen: via een datingsite op internet leerde ik iemand kennen. Hij was veel ouder maar had een wagen, een job en een eigen huis. Dat was voor mij genoeg dus om weg te zijn uit de handen van mijn broer. In die periode was mijn broer nog steeds een fanatieke atleet in de club. Hij werd zelfs trainer. Maar ik keek niet meer om. Vrienden en familie liet ik vallen, ik zocht een job en weg was ik. Ik startte een leven aan de andere kant van België. Maar dat was blijkbaar nog maar de helft van mijn rit: op een bepaald moment kom ik mezelf tegen, ik word onuitstaanbaar. Relaties breken, jobs stoppen, iedereen die ik dan kende haatte mij en ik beland alleen met

mijn 'slecht karakter'. Ik heb mezelf niet meer onder controle, ik heb driftbuien en een onstabiel leven komt mij tegemoet. Dat gaat gepaard met concentratieverlies, depressies en uiteindelijk een zelfmoordpoging.

Op mijn 23^{ste} ga ik voor het eerst naar de psycholoog. Ik krijg daar meteen te horen dat er innerlijke conflicten zijn diep in mezelf. Na veel vallen en opstaan, drank en druggebruik, depressies en verschillende dokters te hebben moeten aanzien als hulp, herpak ik me met de nodige hulp en krijg ik te horen dat ik een posttraumatische stressstoornis heb. Mijn ouders zijn er voor mij, en ja hoor, zelfs mijn broer kan ik onder ogen zien, dat gebeurde niet vaak: op kerst, nieuwjaar en de verjaardag van de ouders. Hij had een vaste vriendin en was in de club trainer. Zo ging het goed. Ik gunde hem ook geen moment alleen met mij tijdens de familiefeesten. Af en toe op weg naar huis was het dan weer schrijnend en moeilijk voor mij. Ik hield mezelf altijd goed, en lachte zelfs samen met mijn broer om de grapjes van papa op kerstavond. Toch was het ene moment lastiger dan het andere, maar ik zette door en dat bracht mij tot een stabielere leven.

Tot eind vorig jaar, wanneer ik heel toevallig met een atleet van mijn vroegere club op Facebook aan de praat geraakte. We beginnen te praten over de goede tijd met de spurters, er valt ook iets over mijn broer, wat ik zelf nog niet zo goed begrijp en vraag om eens af te spreken. In januari dit jaar kom ik te weten over de slachtoffers van de club waarin ik trainde: niet lang na mijn 'vlucht uit het huis' is zijn eerste slachtoffer gevallen in diezelfde club. Ondertussen vraag ik aan nog ex-leden om samen te zitten alsook het bestuur. Ik beland in een web van meisjes waarbij mijn broer ook veel macht had als trainer. Mijn mond valt open van verbazing: nadat er in onze club slachtoffers waren gevallen, gaat mijn broer na zijn ontslag naar een club in een andere provincie. Ook daar vallen er slachtoffers en wordt hij ontslagen. Na dit voorval gaat hij opnieuw naar zijn derde provincie, daar wordt hij trainer van nog een andere club.

Zelf begin ik het patroon in te zien en ga ik naar de politie. Dit na zoveel jaren stilte. Voor mij was dit het moment om uit te komen voor wat er met mij is gebeurd en hem te stoppen. Mijn zaak is geseponeerd wegens verjaring, maar ik voel nu het gevaar van de trainer in een club. Hij gaat alsmaar verder zonder gestraft te worden.

Het gevecht voor gerechtigheid is dit jaar pas begonnen. Ik krijg ondertussen veel steun van de andere slachtoffers. Ik hoop dat het misbruik kan stoppen en dat hij uit zijn functie ontzet kan worden. Zelf ontkent hij alles en heeft hij geen schuldbesef. Dit is moeilijk om te vatten voor mij. Vandaag kan ik mezelf terugvinden in het schrijven van songteksten en schilderen. Dat geeft me rust.

Wees alstublieft alert, laat het taboe verdwijnen. Er zijn er veel meer slachtoffers dan je verwacht. Sla de handen in elkaar en probeer dit soort misbruik te voorkomen voor het te laat is. Sport dient om je een vrij gevoel te geven, een gevoel van verlossing. Sport moet plezierig blijven.

Wie luistert naar jou bij seksueel grensoverschrijdend gedrag? Waar kan je melden?

- Als je een **acute situatie** van ernstig grensoverschrijdend gedrag wil melden:
 - Neem contact op met de politie, of consulteer de hulplijn 1712 (zie verder).
 - Je kan ook in alle vertrouwen terecht bij een arts.
 - LET OP! In een **levensbedreigende situatie** bel je de politie op het nummer 101 of voor dringende medische hulp het noodnummer 112.
- Ook als je in het **verleden** seksueel grensoverschrijdend gedrag hebt meegemaakt, heeft het nog steeds zin om dit te **melden**. Ook al lijkt wat je meemaakte niet sterk genoeg of denk je dat het niets meer uithaalt, alle verhalen hoe klein of hoe ver in het verleden ook, hebben nut om gemeld te worden. Vele meldingen samen maken een sterk dossier.
 - Neem contact op met de politie.
 - Consulteer de hulplijn 1712.
- Heb je nood aan een luisterend oor? Heb je iets gezien of meegemaakt, en weet je niet hoe je hiermee omgaat? Bij een **vraag, verontrusting, vermoeden, vaststelling of onthulling** van grensoverschrijdend gedrag ... kan je in vertrouwen terecht bij onderstaande kanalen:
 - Neem contact op met de hulplijn 1712 (www.1712.be). Ervaren hulpverleners staan je bij. Ze geven je informatie en advies of verwijzen je door naar verdere hulp. Je kan hen bellen, elke werkdag, van 9 tot 17 uur.
 - Kinderen en jongeren kunnen een luisterend oor vinden bij Awel (www.awel.be). Je kan Awel elke dag telefonisch bereiken op het nummer 102 van 16 uur tot 22 uur, of chatten tussen 18 uur tot 22 uur, behalve op zon- en feestdagen. Je kan hen ook mailen of op het forum je vraag stellen.
 - Voor Kinderen en jongeren is er ook de chatmogelijkheid www.nupraatiker-over.be. Je kan anoniem chatten met een gespecialiseerde medewerker op maandag- en dinsdagavond van 18u30 tot 21u30 en op woensdag- en donderdagavond van 19u tot 22u.
 - Naast deze kanalen en openingsuren, kan je terecht bij Tele-Onthaal (www.tele-onthaal.be) op het nummer 106, 24 uur op 24 uur, 7 dagen op 7 bereikbaar, of elke avond (en woensdagnamiddag al vanaf 15u) via chat.
- Daarnaast kan je **iemand binnen jouw sportclub of sportfederatie** contacteren, of **iemand in vertrouwen nemen in je omgeving**. Sport je in een andere context dan een sportclub, en maak je daar grensoverschrijdend gedrag mee, dan kan je terecht bij de verantwoordelijke van die desbetreffende sportorganisatie of jouw lokale sportdienst.

Ben je 18 of ouder, en wil je je **ervaring met seksueel grensoverschrijdend gedrag in de sport** (als kind of als volwassene) **delen in het kader van onderzoek**, dan kan je terecht bij VOICE (<http://voicesfortruthanddignity.eu/be/>). VOICE biedt de mogelijkheid om anoniem je getuigenis te brengen, zonder dat er verdere stappen gezet moeten worden. Tine Verdommen luistert naar jouw verhaal. Zo kan zij in het kader van haar onderzoek lessen trek-

ken voor beter beleid en preventie in de sportsector. Je bereikt haar via het e-mailadres voice@thomasmore.be of het telefoonnummer 0494 12 95 45 (Facebook: <https://www.facebook.com/seksueelgeweldindesport>).

Het **Internationaal Centrum Ethiek in de Sport** (ICES – www.ethischsporten.be) ondersteunt, informeert en stimuleert als erkende partnerorganisatie binnen het sportbeleid de Vlaamse sportsector om actief te investeren in ethische waarden en normen die belangrijk zijn bij een kwaliteitsvolle sportbeoefening. ICES ondersteunt in de eerste plaats via koepelsportactoren het thema 'lichamelijke en seksuele integriteit' met beleidsinstrumenten, een educatief pakket 'Vlaggensysteem' en vormingen (www.sportmetgrenzen.be).

Stop it Now! (www.stopitnow.be) wil preventieve hulp bieden aan **mensen met pedofiele gevoelens en hun naasten**. Maak je je zorgen over je eigen gevoelens of gedrag of maak je je zorgen over de gevoelens of het gedrag van iemand in je directe sociale omgeving? Bel Stop it Now! op het nummer 0800 200 (dinsdag 15u-19u, woensdag 9u30-12u30 & vrijdag 13u-16u) of neem contact op via e-mail: vragen@stopitnow.be.



Vorming Sport met grenzen:

Vlaggensysteem seksueel grensoverschrijdend gedrag

Als trainer of clubbestuurder is een thema als lichamelijke en seksuele integriteit aanpakken is niet eenvoudig. Het SPORT MET GRENZEN pakket helpt je al veel vooruit... een aansluitende vorming geeft je nog meer inspiratie om zelf met de instrumenten aan de slag te gaan. ICES biedt vorming aan voor sportbegeleiders én clubbestuurders, met telkens andere accenten en concrete voorbeelden op maat.

Ben je een sportbegeleider? Wat doe je als een sporter foto's heeft genomen van de meisjes onder de douche? Hoe bied je het meeste privacy maar bewaak je toch de orde in de kleedkamer? Kunnen er seksueel getinte mopjes gemaakt worden tijdens de training met kinderen en jongeren? Hoe ga je om met aanrakingen in de sport? Welke antwoorden geef je op vragen over seksualiteit? Hoe reageer je als je ploeg niet meer naakt wil douchen? Welke afspraken maak je op sportkamp?

Ben je een clubbestuurder? Wat doe je als een sporter foto's heeft genomen van de meisjes onder de douche? Hoe zorg je voor een laagdrempelig aanspreekpunt voor mogelijke problemen? Welke gedragscode maak je op voor sporters en trainers omtrent kleedkamer- en douchegebruik? Kunnen er seksueel getinte mopjes gemaakt worden op de club met kinderen en jongeren? Mogen trainers en jongeren sms'en? Welke stappen neem je als een ouder een probleem meldt? Kan je een lid schorsen of uitsluiten voor lichamelijk of seksueel grensoverschrijdend gedrag?

Op al deze vragen biedt 'SPORT MET GRENZEN: Vlaggensysteem' een antwoord. Het pakket bestaat uit een handleiding en 30 situaties die in de sport kunnen voorkomen. Om dit thema volwaardig in jouw club aan te pakken vind je in 'SPORT MET GRENZEN: Beleidsinitiatieven' concrete acties die je binnen je sportorganisatie kan verwezenlijken. De vorming is een mix van theorie, tips, voorbeeldcases en eigen aangereikte situaties.

Meer info, pakket bestellen of vorming aanvragen: www.sportmetgrenzen.be

If we fetishise trauma
as incommunicable
then survivors are trapped,
unable to feel truly known...

You don't honour someone
by telling them,
'I can never imagine
what you've been through.'

Instead listen to their story
and try to imagine being in it,
no matter how hard or
uncomfortable that feels.

Phil Klay,
veteraan van het Amerikaans leger

VU Tine Vertommen, 5 september 2017
Tine.Vertommen@uantwerpen.be

