Flirten



TRAIN!

PLATTELANDS JONGEREN.NL

Voorbereiding

Twee dagen voor de training

- ✓ Bel even met je contactpersoon om te checken hoeveel deelnemers er zijn, door wie je ontvangen wordt en wat voor ruimte en materiaal je tot je beschikking hebt.

Voor aanvang van de workshop

- ✓ Zorg er altijd voor dat je minimaal 15 minuten voordat de workshop start helemaal klaar bent met je voorbereidingen. Wees dus op tijd op de locatie zodat je tijd hebt om de contactpersoon te zoeken, je trainingsruimte in te richten en zodat je je niet hoeft te haasten .
- ✓ Creëer, indien mogelijk, 2 werkplekken; 1 kring met stoelen en 1 zonder stoelen voor de casussen & energizers. Zorg ervoor dat je evenveel stoelen als deelnemers hebt (dat komt goed voorbereid & georganiseerd over) .
- ✓ Leg jouw spullen opgeruimd bij elkaar en je trainersmateriaal op volgorde klaar .
- ✓ Spreek vooraf duidelijk af wie welk onderdeel begeleid en of je het erg vindt als de ander je aanvult.

Doel van de training Flirten

Bestuurders bewust maken van het bestaan van gewenste intimiteiten en seksueel grensoverschrijdend gedrag binnen hun vereniging.

Planning van de workshop (2,5 uur)

1. Introductie (5 min)
2. Flirten (30 min)
    - o Quiz
    - o Debat over verantwoordelijkheden van een bestuurslid
3. Lichaamstaal & grenzen aangeven (30 min)
    - o Opdracht: Flirten in een rij of spelen met lichaamstaal
    - o Nabespreken aan de hand van non-verbale communicatie bij een man ofvrouw.
    - o Opdracht: 'Stop!'
    - o Nabespreken aan de hand van theorie afstand - nabijheid
    - o Filmpje & brug naar ongewenste intimiteiten
    - o Lichaamstaal bij niet geïnteresseerde mensen
4. Gewenste intimiteiten en seksueel grensoverschrijdend gedrag (30 min)
    - o Verhaal
    - o Opdracht: is dit seksuele intimidatie?
    - o Wat = Wat (leg de betekenis bij het woord)
5. Gedragsregels (30 min)
    - o Rollenspel: Flirten of ongewenst gedrag?
    - o Gedragsregels opstellen
6. Evaluatie (10 min)
    - o De boom
    - o Tips & Tops
    - o Rondje

Materiaal wat steeds aangevuld moet worden:	Vast materiaal:
Naamstickers Antwoordformulieren Flirt Quizz Hartjeslollies (prijs Quiz) Quickscan Gedragsregels Evaluatie boom Tips&tops evaluaties Certificaten Check of er wifi is	Trainershandleiding Logo pj.nl & filmpje pj .nl Dikke stift Kennismakingsspel Quiz in Prezi Laptop, beamer, boxjes (diascherm) Stiften, Pennen, Kleurpotloden Filmpje: "daar moet een piemel in" Flirtspel, aangepaste versie Zinnen: is dit sexuele intimidatie Wat = 6 begrippen



Introductie

Doel: introduceren van je *zelf, elkaar, Plattelandsjongeren. nl en het onderwerp ongewenst gedrag.*

Introductie, kort!

- ✓ Laat iedereen plaats nemen op de stoelen in een kring, laat (naam)stickers en stiften rondgaan.
- ✓ Vertel iets over jezelf
- ✓ Laat het filmpje van pj.nl (http://www.youtube.com/watch?v=2DhxinJOgmE)zien en vertel wat over Plattelandsjongeren.nl:

Plattelandsjongeren.nl
Plattelandsjongeren.nl is een landelijke organisatie van, voor en door jongeren in de leeftijd van 16 tot 30 jaar wonende op het platteland en/of dorpskernen. Wij streven er naar om de leefbaarheid op het platteland te bevorderen door jongeren die actief willen bijdragen aan hun vrijetijdsinvulling en die van anderen in hun leefomgeving te inspireren, motiveren en ondersteunen.

- ✓ Vertel wat over de training: vandaag gaan we het hebben over Flirten, wat is dat, wat is het verschil met versieren, tip & tricks, maar ook waar is de grens en moet of wil je daar iets mee binnen je vereniging?
    - De training duurt ongeveer 2,5 uur.
    - Graag mobieltjes uitzetten & roken in de pauzes.
    - De workshop is nog in ontwikkeling, daarom vragen we jullie om gewoon lekker mee te doen en aan het einde tips & tops te geven, waar wij mee verder kunnen.

Kennismakingsspel

- ✓ Deel de kaarten van het kennismakingsspel uit, vraag om de kaart voor zichzelf te houden.
- ✓ Om de beurt stellen mensen de vraag op hun kaartje aan iemand uit de groep (als ze hun eigen kaart beantwoorden, horen ze de antwoorden van de andere mensen in de groep niet).
- ✓ Ga door totdat iedereen geweest is en doe zelf ook mee.



Flirten

Doel: de onderwerpen flirten en versieren verkennen op een ontspannen manier met grappige opdrachten. Ook wisselen we ideeën uit over verantwoordelijkheden van bestuurders hieromtrent.

Quiz

- ✓ Zet de prezi aan, deel de antwoordformulieren uit en doorloop de hele quiz .
- ✓ Diegene met de meeste goede antwoorden krijgt een hartjeslollie.

1. Wat is Flirten?
A. Flirten = Iemand op onernstige wijze het hof maken.
B. Flirten = Een niet serieus bedoelde versierpoging.
C. Flirten = Opscharrelen om mee te vrijen.
Antwoord: A en B, het opscharrelen om *mee te vrijen is de betekenis von versieren.*

2. Hoeveel calorieën kun je ongeveer met een passionele tongzoen van 1 minuut verbranden??
A. 12 calorieën
B. 26 calorieën
C. 100 calorieën
Antwoord: met een passionele tongzoen van 1 *minuut verbrand je ongeveer* 26 *calorieën. Dat zijn maar liefst 1560 calorieën per uur! Oftewel:* 2 *frietjes speciaal, zoveel bitterballen en ....*

3. John Harvey Kellog is de man achter de bekende Kellog's cornflakes. Waar heeft hij de cornflakes oorspronkelijk voor ontwikkeld?
A. Om ervoor te zorgen dat kinderen die geen brood eten toch voldoende voedingsstoffen binnen krijgen.
B. Omdat hij zelf te geil werd van knapperig eten en dit dus een interessant broodvervanger vond.
C. Om het masturberen bij kinderen te verminderen.
Antwoord: John Harvey Kellogg ontwikkelde zijn bekende cornflakes om *het masturberen te verminderen. Het was de bedoeling* om *kinderen dankzij cornflakes de kracht te geven* om *aan de behoefte van het masturberen te weerstaan.*

4. Wat klopt?
A. Hoe groter de handen, hoe groter de penis.
B. Hoe dikker de man, hoe korter de penis.
C. Hoe groter de oorlellen hoe groter de borsten.
Antwoord: B. Als een man dikker wordt, is zijn onderbuik één van de eerste plaatsen waar het vet ziell opstapelt. Daardoor kruipt het over de basis van de penis zodat die zal krimpen. Dikkere mannen hebben dus kleinere penissen.

5. Welke stelling is niet waar:
A. Het sperma van een ander persoon bevat evenveel vitaminen als een vitaminebereiding van bijvoorbeeld fruit en groenten. Bovendien maakt het de tanden witter.
B. Carrièrevrouwen masturberen minder dan huisvrouwen.
C. In Engeland werd vroeger een aluminium ring met pinnen over de penis geschoven om masturbatie bij jongens tegen te gaan.
D. Negers zijn over het algemeen groter geschapen dan blanken. Dit zelfde geld voor Aziaten die gemiddeld de kleinste penis hebben. Het zijn allemaal genetische factoren die dit uitmaken.
Antwoord: B, corrièrevrouwen mosturberen meer don huisvrouwen.

6. Welke vrouwen laten de man het hoofd op hol slaan?
A. Vrouwen met een hoog voorhoofd, een laag ingeplante neus en ronde wangen en een smalle kin.
B. Vrouwen met ronde wangen, ronde billen, ronde borsten en een ronde neus.
C. Vrouwen met een laag ingeplante neus, ronde wangen, grote billen en kleine oren.
Antwoord: volgens de Huffington Post bleken vooral vrouwen met een 1100g voorhoofd, een laag ingeplante neus, ronde wangen en een smalle kin de mannen het hoofd op hol te doen slaan. Dat hebben onderzoekers aan de Amerikaanse Harvard University aangetoond. Dames dus zoals glamourlady Rosie Huntington Whiteley, 5arah Palin.

7. Welk dier heeft de meeste seks?
A. Ratten
B. Apen
C. Konijnen
Antwoord: Ratten behoren tot de meest seksueel actieve dieren van anze planeet. Mannelijke en vrauwelijke ratten hebben gemiddeld twintig keer per dag seks.

8. Wie flirt er meer in het verkeer?
A. Mannen
B. Vrouwen
Antwoord: Mannen. In Groot-Brittanië zijn afgeleide chauffeurs die flirten in de auto verantwoordelijk voor bijna een miljoen ongelukken, zo blijkt uit een enquête. Vooral mannen zijn meer bezig met 'fileflirten' dan met op het verkeer letten. Van de 20,3 miljoen mannelijke Britse chauffeurs woren er 812.000 ooit al zo afgeleid tijdens het flirten dat ze botsten, bij dames is dat 164.000 van de 16,4 miljoen vrouwelijke bestuurders. Ongeveer vijf miljoen had al bijna een ongeluk door hun flirtgedrag in de wagen. 46 procent van de Ieren en 36 procent van de dames flirt achter het stuur. Mannen die anderen proberen te verleiden in het verkeer doen dit door te claxonneren of te zwaaien. Vrouwen zijn, als altijd, iets subtieler en proberen het met een glimlach.

9. Bij wie duurt het orgasme het langst?
A. Een vrouw
B. Een man
C. Een paard
D. Een varken
Antwoord: Die van een vorken duurt gemiddeld dertig min! Het record bij mensen is 10 sec.

10. Is flirten een vorm van overspel?
A. Waar
B. Niet waar
Antwoord: Niet Waar. Hoewel er *zeer jaloerse partners kunnen bestaan, is flirten geen vorm van overspel. Het is een vorm van wederzijdse vriendelijkheid, zonder enige seksuele of liefdes component.*
Gun elkaar de vrijheid om *te blijven flirten.*

11. Waarom wordt er geflirt?
A. Om de ware te vinden.
B. Om een avondje seks te hebben.
C. Om jezelf beter te voelen.
Antwoord: C. *Flirten draagt geen enkele seksuele lading. Het is een gedeeld moment in tijd waar beiden ziel) beter bij voelen.*

Debat over verantwoordelijkheden van een bestuurslid

- ✓ Deel de groep in twee groepen zorg dat deze groepen tegenover elkaar gaan zitten met daartussen een loopruimte voor de debatleider
- ✓ Jij bent debatleider en bepaalt welke groep voor en welke groep tegen is. Leg uit dat dit geen persoonlijke voorkeuren zijn maar een opgelegde voorkeur. Dit zorgt er namelijk voor dat mensen gedwongen worden om na te denken .
- ✓ Leg dan aan de groep uit wat de regels zijn voor het voren van dit debat:
    - Sta op als je iets wilt zeggen
    - Als je het woord krijgt van de debatleider mag je pas spreken
    - Als je niet staat kun je dus ook niets zeggen!!
    - Een spreker mag door de debatleider worden afgekapt, er is tenslotte beperkte tijd.
    - Maak het niet persoonlijk, debatteer op inhoud .
- ✓ Lees de casus aan de groep voor en geef vervolgens de stelling .
- ✓ Geef de groep max. 2 minuten om argumenten te bedenken .
- ✓ De 'voorgroep' krijgt het eerst het woord (Zij zijn het namelijk eens met de stelling). Vervolgens gaat het woord van de voor naar de tegen groep en terug .
- ✓ Neem na het debat een paar minuten om het debat na te bespreken. Vraag dan enkele van degroep wat hun persoonlijke voorkeur is. Probeer met de groep een standpunt te bepalen. *We besluiten: In een dergelijke situatie is dit: ..... onze verantwoordelijkheid als bestuurslid.*

<u>Globale tijdsindeling p er casus:</u>

- ➲ 1 min voorlezen casus en deponeren van de stelling
- ➲ max 2 min nadenktijd over stelling voor de twee groepen
- ➲ +/- 7 min debatteren
- ➲ 3 min nabespreken en standpunt innemen

Flirten

Tips voor de debatleider:

- Probeer af en toe te herhalen/ samenvatten wat er gezegd wordt
- Betrek alle aanwezigen bij het debat (aankijken, het woord geven aan iemand die niet vaak gaat staan of expliciet om een mening vragen)
- Bij vastlopen van debat stel vragen (we zijn het nu eens over A, maar hoe zien we dat concreet voor ons in de praktijk)
- Zorg ervoor dat je als debatleider neutraal en enthousiasmerend bent

Casus 1: Een lid, een meisje van 17 jaar staat achter de bar. Er staat al een tijdje een jongen aan de bar, hij is duidelijk aangeschoten. Hij blijft maar hangen en maakt seksueel getinte opmerkingen richting het meisje: "wow je shirt zit lekker strak zeg", "Ik denk dat je erg goed bent in zoenen", "Lekkere billen in die spijkerbroek". Het meisje reageert niet, ze probeert hem te negeren. Jij als bestuurslid staat ook aan de bar ...

Stelling: Een bestuurslid moet op dit moment ingrijpen en ervoor zorgen dat de jongen weggaat bij de bar.

Casus 2: Een schuurfeestcommissie heeft tien mannen en twee meiden. Voortdurend is er jongen, al langer lid van de commissie, die steeds opmerkingen maakt als "oh dat kunnen DE vrouwen wel doen", of "Postertje maken, daar zijn vrouwen toch voor" en "als jullie nou er nou een voor gaan zorgen dat er een beetje mannen komen op het feest". De twee meiden zeggen er niets van maar voelen zich duidelijk ongemakkelijk. De rest van het bestuur lacht hier hartelijk om. Jij als bestuurslid zit die avond ook bij de commissievergadering.

Stelling: Het is jouw taak om die jongen direct aan te spreken op zijn gedrag.

Casus 3: Je hebt een leuke jongen/meisje gezien en probeert hem/haar te versieren. Je vindt hem/haar echt bijzonder leuk dus je trekt alles uit de kast. Daarbij vergeet je natuurlijk niet groots te vertellen over je bestuurstaken. Hoeveel je wel niet kan bewerkstelligen binnen de vereniging, hoe iedereen tegen je opkijkt en hoe goed je wel niet bent voor de club.

Stelling: Een bestuurslid moet altijd rekening houden met zijn machtspositie en mag dat op geen enkele manier misbruiken.

Casus 4: Een meisje wordt lastig gevallen op weg naar huis, terwijl ze van een feest komt bij jouw vereniging. Haar oudere broer komt verhaal halen en is denkt dat de jongen in kwestie ook op het feest was en dat jullie als bestuur dit hadden kunnen zien aankomen.

Stelling: Je bent verantwoordelijk voor een lid totdat deze veilig thuis is.



Lichaamstaal

Doel: Het herkennen van non-verbale communicatie bij flirten en ongewenste intimiteiten.

Opdracht: Flirten in een rij

- ✓ Ga in twee rijen tegenover elkaar staan (5 meter ertussen?), het liefst mannen tegenover
- ✓ vrouwen .
- ✓ Probeer de ander naar je toe te lokken door te flirten, reageer eerlijk en vanuit je gevoel als je je aangesproken voelt loopt de op de ander af .
- ✓ Doe het nog eens, maar nu zonder te praten oftewel door middel van non-verbale communicatie .
- ✓ Nabespreken: Wat werkt? Wat werkt niet?
- ✓ Bespreek na aan de hand van Non-verbale communicatie van een geïnteresseerde vrouw & man:

<u>Non-verbale communicatie van een geïnteresseerde vrouw</u>

- ✓ Ogen, als ze je steeds aankijkt en je blik langer vasthoudt dan gebruikelijk .
- ✓ Haar, als ze hiermee speelt of het in model brengt.
- ✓ Mond, als ze haar lippen natmaakt.
- ✓ Stem, als ze met een zachtere, warmere stem spreekt dan normaal, mogelijk met een verborgen lachje .
- ✓ Borsten, als ze aandacht vestigt op haar borsten door een vestje uit te doen, de handen in haar nek te vouwen of voorover te buigen waardoor ze inkijk heeft .
- ✓ Armen, als deze geen barrière vormen tussen haar en jou .
- ✓ Handen, als ze haar glas, ring of een deel van haar eigen lichaam streelt.
- ✓ Gebaren, als ze je arm of schouder aanraakt.
- ✓ Heupen, als ze overdreven met haar heupen zwaait.
- ✓ Benen, als ze herhaaldelijk haar benen over elkaar slaat en weer terug, waardoor ze de aandacht op haar benen vestigt.

<u>Non-verbale communicatie van een geïnteresseerde man</u>

- ✓ Ogen, als hij je doordringend aankijkt en langer dan normaal je blik vasthoudt. Of als hij wegkijkt en zijn ogen telkens weer terugkeren. Zijn pupillen kunnen wel2x keer zo groot worden als hij je aantrekkelijk vindt.
- ✓ Schouders, als hij zijn rug en schouders recht, om langer en breder te lijken .
- ✓ Borst, als hij zijn borst uitzet en zijn buik intrekt.
- ✓ Armen, als hij zijn armen zo houdt dat zij geen barrière vormen tussen hem en jou .
- ✓ Handen, als hij zijn handen in zijn broekzakken of achter zijn riem haakt en nonchalant tegen de muur leunt, of elke houding die naar stoer neigt.
- ✓ Onderlichaam, als hij met zijn bekken als het ware naar je toe komt. Meestal gebeurt dit volkomen onbewust .
- ✓ Benen, als hij zijn benen zo houdt dat zijn edele delen in zicht zijn, bijvoorbeeld als hij wijdbeens staat of zit.

Flirten

Opdracht: De 'Stop-oefening'

Stop zeggen:

- ✓ Deel de groep in tweeën en zet beide groepen tegenover elkaar, ieder aan één kant van de zaal.
- ✓ Groep A loopt naar groep B en zegt B zegt 'Stop!' als zij vinden dat A dichtbij genoeg is. (Geef niet meer uitleg, ook niet als men erom vraagt).
- ✓ Kijk goed waar iedereen staat, eventueel mag B A nog wat verder weg of dichterbij laten komen.
- ✓ Laat A één extra stap in de richting van B zetten en weer terug. (even voelen voor A hoe dat is en dan snel weer terug). Andersom idem .

Lichaamstaal:

- ✓ B loopt dit keer op A af, maar A mag nu niets zeggen en geen gebaren maken. A zegt alleen 'Stop !' met de ogen (en automatisch ook met buikademhaling). Hiermee wordt geoefend met gezichtsuitd rukking.
- ✓ Ook als cursisten soms hele rare ogen opzetten die in het werkelijke leven onmiddellijk tot een lachstuip zouden leiden, hebben ze goed geoefend met oogcontact. Mocht dat gebeuren, kun je gewoon benoemen dat je in het echt natuurlijk je wenkbrauwen niet z6 hoog optrekt en je ogen niet zo ver openspert omdat dat er nogal raar uitziet.

De ruimte om je heen kun je verdelen in vier zones:

- ➲ Publieke ruimte (360-7s0cm): de ruimte die je tussen jou en een onbekende wilt hebben als je bijvoorbeeld bij de bushalte staat. Soms moet je daarin veranderen als je eenmaal de bus instapt, daar kan het niet meer dan 2 meter zijn.
- ➲ Sociale zone voor onbekenden (120-360cm): De ruimte die je om je heen hebt op bijvoorbeeld straat, mensen die achter je lopen op straat lopen nooit 80 cm achter je maar vaak 1,5 meter. Als je in een rij staat met voor en achter je voor jou onbekende mensen hou je een gepaste afstand aan.
- ➲ Persoonlijke zone voor bekenden (4-120cm): De persoonlijke ruimte is de flexibele en onzichtbare ruimte om je heen, die van grootte verandert afhankelijk van de soort relatie die je met een persoon hebt. Anderen mogen deze ruimte niet binnendringen. Wanneer dit wel gebeurt raak je gespannen waardoor je minder op je gemak bent. Met deze ruimte communiceren we naar anderen op welke manier we met hen om wensen te gaan.
- ➲ Intieme zone (O-4scm): Hieronder vallen liefdevol vasthouden, vrijen maar ook degene waar je je diepste geheimen mee deelt. Dus degene die je letterlijk en figuurlijk dichtbij je laat.

Weetjes:

- ➲ Als iemand anders dan een bekende deze ruimte binnendringt, is dat respectloos en voel je je er niet prettig bij. Er zijn ook uitzonderingen denk aan: De tandarts, dokter, fysiotherapeuten enz.
- ➲ Leg ook uit wat een fysiek 'veilige' ruimte is (twee armlengtes).
- ➲ Vraag in de nabespreking wat ze voelden toen de ander te dicht bij kwam (kriebel in maag, adem hoog, enz.) " Deze gevoelens zijn dus een signaal dat je lichaam afgeeft als iemand in je ruimte komt, zowel fysiek, letterlijk als figuurlijk."
- ➲ Mensen die de ander abnormaal dichtbij laten komen en zeggen dat ze er geen probleem mee hebben moet je in hun waarde laten, maar wel herkennen als mogelijk problematisch. Het kan verzet/sabotage van je les zijn, maar het kan ook dat iemand de grenzen echt niet voelt.

Flirten

Filmpje & brug naar ongewenste intimiteiten

- ✓ We gaan nu een filmpje kijken en ik wil graag dat jullie letten op de non-verbale communicatie van de jongens en de meiden .
- ✓ Filmpje met zingende jongens: "daar moet een piemel in!" http://www.youtube.com/watch?v=MyG7C3kDspA
- ✓ Nabespreken:
    - Zijn deze meiden wel of niet gecharmeerd van de aandacht van de jongens?
    - Waar zie je dat aan?
    - Doen alle jongens mee?
    - Als de groep denkt dat ze het op een bepaald moment niet meer leuk vinden, vraag dan waar ze dat aan zien.
    - Is dit filmpje flirten of gaat het te ver?
    - Als ze het hier niet over eens worden kun je de discussie afkappen door te zeggen dat iedereen gedrag anders ervaart, en dat het aan de ontvanger is om te bepalen of iets gewenst of ongewenst is.

<u>Lichaamstaal bij niet geïnteresseerde mensen:</u>

- ➲ Aan de non-verbale communicatie van een persoon kun je zien of hij of zij accepteert dat je dichterbij komt. Maar ook als hij of zij daar niet van gediend is .
- ➲ Vraag de groep of zij wel eens zijn afgewezen of op welke manier zij iemand afgewezen hebben. (Let op is vaak het tegenovergestelde van flirten). Het gaat hierbij om de lichaamstaal die geuit is, dus niet hetgeen wat gezegd is. De trainer schrijft mee op een flap-over.

<u>Voorbeelden</u>:

- ✓ Geen oogcontact/wegkijken
- ✓ Hoofd afwenden, als iemand je probeert te zoenen en je dat niet wilt wend je hoofd af .
- ✓ Weglopen/omdraaien
- ✓ Onderlinge afstand vergroten
- ✓ Gesloten houding (armen over elkaar, vuisten maken, je omdraaien)
- ✓ Handen bezig houden (handen in zakken, rommel in je tas)
- ✓ Blikrichting (op horloge kijken of verwachtingsvol uitkijken naar een vriend/vriendin die terug zou komen van de wc)
- ✓ Met geweld afgewezen worden, klap in het gezicht, geschopt enz.



Gewenste intimiteiten en seksueel grensoverschrijdend gedrag

Doel: Bespreekbaar maken van ongewenste intimiteiten & grensoverschrijdend gedrag.

Verhaal

- ✓ Laat iedereen staan, lees het onderstaande verhaal voor en zeg dat men moet gaan zitten zodra zij vinden dat het te ver gaat.
- ✓ Bespreek na, zorg ervoor dat je eruit haalt dat iedereen andere grenzen heeft. Zodra iemand iets als ongewenst ervaart, is het ook ongewenst. Dit houdt in dat die grens heel ondoorzichtig is. Hetzelfde gedrag kan door de een als ongewenst ervaren worden, terwijl iemand anders erom kan lachen.

Het is een zwoele zomeravond, Daan gaat met zijn vrienden naar het schuurfeest in het dorp. Hij heeft er zin in vanavond en zeker nu hij weet dat Evelien er ook zal zijn. Daan kent haar van school en vindt haar al een tijd een lekker wijf, ' er mag vanavond weleens wat gebeuren' denkt hij. Hij heeft het gevoel dat zij hem ook wel ziet zitten, ze kijkt hem vaak wat langer aan als ze elkaar tegenkomen op school en laatst ging ze op zijn schoot zitten toen er geen plek meer was in de aula. Daan kon toen moeilijk verhullen dat hij dat best sexy vond, maar ze leek er geen last van te hebben.

Als Daan de tent binnenloopt ziet hij Evelien, ze heeft een shirt aan van de commissie '0 ik wist niet dat ze in de commissie zat, dat wordt niks meer, laat maar zitten' denkt Daan. 'Ik ga wel even een rondje halen' schreeuwt hij in het oor van zijn vriend en hij loopt naar de bar. 'hai Daan, biertje?' zegt Evelien en ze kijkt hem lachend aan. Daan probeert zo stoer mogelijk te kijken als hij het bier afrekent en geeft Evelien een knipoog. Evelien knipoogt vrolijk terug.

Een paar uur later, als Daan al flink wat bier op heeft, komt Evelien voorbij gelopen. Ze lacht naar Daan en zwaait naar hem. 0 misschien maak ik vanavond toch nog wel kans, denkt Daan. Als Evelien zich omdraait om terug te lopen legt Daan zijn arm losjes om haar middel heen en loopt een stukje met haar mee. ' Heb je het naar je zin mop?'. ' Ja hoor, het is erg druk maar ik vermaak me prima, moet nu gauw weer verder!' zegt ze en loopt door. Als Evelien wegloopt laat Daan zijn hand zakken zodat die over haar billen glijden, hij grinnikt maar Evelien reageert niet. Zal ze het niet gevoeld hebben? denkt Daan. De volgende keer als Daan Evelien langs ziet lopen knijpt hij in haar kont op het moment dat ze zich bukt om iets op te pakken. Zo dat moet ze zeker gevoelt, denkt Daan en wil zijn andere arm om de middel van Evelien slaan maar Evelien draait zich om, kijkt hem wat verbaasd aan en loopt naar haar vriendinnen.

Daan kan zich eigenlijk nog moeilijk concentreren op de muziek en het geleuter van zijn vrienden en gaat op zoek naar Evelien. Hij dwaalt wat door de tent en ziet haar achter de bar staan, ' Ik haal nog ff een rondje' schreeuwt hij in het oor van zijn vriend en hij loopt naar de bar. Hij bestelt het bier bij Evelien, Evelien kijkt hem amper aan maar Daan ziet het niet eens. Hij kan eigenlijk alleen nog maar naar haar borsten kijken. Als Evelien hem het bier aangeeft grijpt Daan haar polsen vast 'wist jij dat je mooie tieten hebt? Ik zou daar best weleens in willen knijpen'. Evelien probeert zich los te maken uit de greep maar Daan houdt haar vast. De bierglazen vallen om en het bier stroomt over de bar. 'shit, kutwijf, wat doe je nou?' zegt Daan en hij loopt weg.

Flirten

'Daan wij gaan naar huis' zegt Tom, ' Ga je mee of niet'? Daan schudt nee. Hij wil vanavond toch echt scoren bij Evelien. Als de tent bijna leeg is loopt Daan naar buiten. Hij wacht haar buiten wel op. Daan weet niet hoelang hij er al zit maar ineens ziet hij haar naar haar fiets lopen. 'zo ben je daar eindelijk' zegt hij en hij pakt Evelien bij haar schouders om haar om te draaien. Evelien roept: 'Daan wat doe je nou, flikker op' maar Daan is sterker en probeert haar te kussen. Evelien wendt haar hoofd af en Daan raakt haar wang. 'Draai je hoofd effe, trut je, je weet toch wel hoe je moet kussen?' en hij verplaatst zijn vrije hand richting haar vagina. Evelien kijkt hem aan, met tranen in haar ogen. Opeens realiseert Daan waar hij mee bezig is en laat hij haar los. ' Sorry, ik wilde je niet laten schrikken' ... maar Evelien hoort het niet meer. Ze is op haar fiets gesprongen en fietst hard bij hem vandaan.

Opdracht: is dit seksuele intimidatie?

- ✓ Doel: iedereen mag zijn eigen grens aangeven en ontdek dat deze grens voor iedereen anders is .
- ✓ Deel de geplastificeerde zinnen uit en laat iedereen om de beurt vertellen of hij/ zij vindt dat het wel! niet kan. Laat mensen niet (meteen) op elkaar reageren:
    - Een arm om een schouder slaan van iemand die je niet kent.
    - Het net te lang vasthouden van je hand als je jezelf voorstelt.
    - Een arm om een middel slaan van iemand die je kent.
    - Het tappen van grove seksmoppen over vrouwen in het bijzijn van vrouwen.
    - Het gedetailleerd uitwisselen van sexuele ervaringen tussen (bestuurs)leden.
    - Een arm om iemand heen slaan, op borsthoogte, terwijl je degene niet kent.
    - Dubbelzinnige opmerkingen maken in een gesprek met een onbekende.
    - Het opscheppen over eigen seksuele prestaties.
    - Een versiertruc met als openingszin: 'Jij hebt een opening en ik heb zin'.
    - Boos worden als iemand, na geflirt te hebben, niet wil zoenen.
    - Het openlijk onderling vergelijken van vrouwen.
    - Het expres aanraken van intieme lichaamsdelen.
    - Iemand de weg versperren en beetpakken bij de schouders.
    - Playboy posters aan de muur in het herentoilet.
    - Een kus op de mond geven bij het afscheid nemen.
    - Het uitnodigen tot seksueel contact.
    - Het plagen van personen die nog niet seksueel actief zijn.
    - Met je handen aan een onbekende zijn billen zitten .
- ✓ Nabespreken: Hebben jullie wel eens iets dergelijks meegemaakt? Vertel ook info hieronder:

<u>Het valt toch wel mee?</u>

"Zolang er niets ergs aan de hand is." "Waar maak je je druk over?" "Een beetje grappen en grollen hoort er toch bij?" Drie bekende reacties in discussies over seksuele intimidatie. Het beeld dat daarbij ontstaat is dat het allemaal wel meevalt, waardoor mensen die er last van hebben te snel hun mond houden. Aanranding en verkrachting vormen het uiterste einde van een glijdende schaal. Kenmerkend is een seksueel geladen sfeer waar individuen aan mee 'moeten' doen, ook als ze er duidelijk niet van gediend zijn. Er zijn vele voorbeelden te noemen die niet onder de definitie van aanranding of erger vallen, maar waar je wel veel last van kunt hebben.

Flirten

Wat = Wat (leg de betekenis bij het woord)

- ✓ Flirten = Zich versierderig gedragen zonder serieuze bedoelingen.
- ✓ Versieren = Iemand opscharrelen om mee te vrijen.
- ✓ Gewenste intimiteiten = Er zijn twee vrije partijen aanwezig die doelgericht en bewust geestelijk en lichamelijk dichter bij elkaar willen zijn. Wanneer drie factoren als vrijheid, zingeving en doelmatigheid aanwezig zijn in een handeling spreken we over 'gewenst'.
- ✓ Ongewenste intimiteiten = avances, handtastelijkheden van mannen tegenover vrouwen. Het gaat om ongewenst, storend, intimiderend of choquerend gedrag dat seksueel getint of geladen is, maar toch niet als aanranding van de eerbaarheid bestempeld kan worden: omdat het beperkt bleef tot verbaliteit, omdat er geen geweld of dwang gebruikt werd of omdat er geen minderjarigen bij betrokken waren.
- ✓ Seksueel grensoverschrijdend gedrag = elke vorm van seksueel gedrag of seksuele toenadering in verbale, non-verbale of fysieke zin, waarbij in seksueel contact aan één of meer van de volgende zes criteria niet wordt voldaan: wederzijdse toestemming, vrijwilligheid, gelijkwaardigheid, leeftijds- of ontwikkelingsadequaat, contextadequaat, zelfrespect.
- ✓ Seksueel misbruik = elke vorm van seksueel grensoverschrijdend gedrag in verbale, non-verbale of fysieke zin, opzettelijk of onopzettelijk, waar geen wederzijdse toestemming voor bestaat en/of die op een of andere manier is afgedwongen, en/of waarbij het slachtoffer veel jonger is of in een afhankelijke relatie staat.

(uit Toolkit in veilige handen)

- ✓ Gewenst of ongewenst: dat bepaald de ontvanger.
- ✓ Bedoeld of onbedoeld, dader kan goede bedoelingen hebben
- ✓ Luistert de dader naar de grenzen, geeft de ontvanger grenzen aan?
- ✓ Is het gedrag passend bij de relatie?
- ✓ Is er sprake van intimidatie/ druk?
- ✓ Durft men situaties te vertellen? Hulp te zoeken?

Het is degene die het ondergaat, die bepaalt of het seksuele intimidatie is. Niet degene die het doet. De eerste stap kan zijn, vaststellen dat je het niet wil, en op degene afstappen die het doet. Seksuele intimidatie komt vaak voor. Een op de drie vrouwen en een op de negen mannen heeft er ooit mee te maken gehad. Seksuele intimidatie is altijd ongewenst: iemand doet of zegt iets dat tegen je wil in gebeurt. Seksuele intimidatie is nooit jouw schuld.



Flirten

Gedragsregels binnen jouw vereniging

Doelen: Vaststellen wat jouw verantwoordelijkheden als bestuurslid zijn en gedragsregels voor de vereniging met de groep bedenken om *op te nemen in het huis- regelement.*

Rollenspel: Flirten of ongewenst gedrag?

- ✓ Doe het spel eerst een keer voor: vertel wat de bedoeling is, laat zien wat je positie is en speel het "rollenspel" .
- ✓ Deel de situatie en de meespeelkaarten uit, zorg ervoor dat kaarten die bij elkaar horen zoveel mogelijk man-vrouw combinaties vormen .
- ✓ Persoon 1 mag voorlezen wat er op zijn kaart staat hij/ zij speelt het spel met zijn tegenspeler (zelfde nummer op de kaart). Laat het spel niet te lang duren, kap het af als je denkt dat het duidelijk .
- ✓ De situatie die hieruit ontstaat wordt besproken:
  - Hoe was het om deze opdracht te doen? Wat vond het publiek opvallen?
  - Gaf de medespeler duidelijk zijn/ haar grenzen aan?
  - Eventueel: welke (ongeschreven) regel hebben jullie binnen jullie vereniging hieromtrent?

Quickscan, hoeveel risico op seksuele intimidatie loopt jouw vereniging?

- ✓ Deel de quickscan uit en laat iedereen deze individueel invullen, met klopt of klopt niet:
  - Over seksuele intimidatie heb ik in de vereniging nog nooit iemand horen praten.
  - Bestuursleden bepalen wat er gebeurd binnen onze vereniging, niemand haalt het in zijn hoofd om tegen een bestuurslid in te gaan.
  - Op activiteiten wordt vaak alcohol geschonken.
  - Ons bestuur bestaat voor 50% uit mannen en 50% uit vrouwen.
  - Er worden vaak grappen gemaakt over het uiterlijk van mannelijk of vrouwelijke leden of over seks.
  - Er zijn regelmatig liefdesrelaties tussen bestuursleden en (bestuurs) leden.
  - Naar mijn weten is er geen beleid rond seksuele intimidatie binnen de vereniging.
- ✓ Turf het aantal keer dat je 'klopt' hebt ingevuld. Elke 'klopt' geeft een risicofactor aan. Als je meer dan twee scoort, is er een aanzienlijk risico dat er een keer iets misgaat in de vereniging.

Je kunt beleid voeren op ongewenste intimiteiten door:

- ➲ Voorlichting te geven aan bestuurders en leden
- ➲ Een protocol op te stellen, wat te doen bij een vermoeden van ongewenste intimiteiten
- ➲ Stel een vertrouwenspersoon aan.



TRAIN! PLATTELANDS JONGEREN.NL

Gedragsregels opstellen

In deze training hebben we bepaald waar de grens ligt voor jou in rol als bestuurder. Het is dan heel fijn als je een persoon kunt wijzen op de verenigingsregels waarin beschreven staat wat je als vereniging wel en niet tolereert.

- ✓ Deel de voorbeeld gedragsregels uit, laat de deelnemers er 5 kiezen/ herformuleren of maken.
- ✓ Bedenk vervolgens 1 (indien mogelijk positief geformuleerde) gedragsregel. De leukste wordt op een tegeltje gedrukt & naar jullie opgestuurd, voorbeelden:
    - Vindt iemand jouw gedrag niet pluis, hou dan je handjes thuis.
    - GOOOG geen, ongewenst, ongepast, opdringerig, gedrag.
    - Hier alleen gewenst gedrag.
    - Respecteer en accepteer NEE.

Voorbeelden gedragsregels:

- ✓ Sfeer
    - Bestuursleden zorgen voor een veilige omgeving en sfeer.
    - Bestuur moet zich verdiepen in de menigte die op dat moment aanwezig is, om signalen van ongewenst gedrag op tijd te kunnen signaleren.
- ✓ Gedrag
    - (Bestuurs)leden onthouden zich van gedrag waarmee anderen gekwetst kunnen worden.
- ✓ Machtsmisbruik
    - Een bestuurder mag zijn machtspositie niet misbruiken om leden/ bezoekers aan te zetten tot sexuele handelingen.
    - (Bestuurs)leden onthouden zich van elke vorm van (seksuele en/of machts) misbruik.
- ✓ Leeftijd
    - Een relatie met een minderjarige wordt niet geaccepteerd.
- ✓ Intimiteiten
    - Als er binnen een bestuur een relatie is ontstaan, moet 1 van beide eruit.
    - (Bestuurs)leden onthouden zich van seksueel getinte verbale intimiteiten.
- ✓ Plichten
    - Bestuur moet altijd ingrijpen bij ongewenste intimiteiten.
    - Het bestuur onderneemt actie als zij ongewenste intimiteiten ziet of vermoed.
    - Het bestuurslid heeft de plicht om vrijwilligers/ leden te beschermen tegen ongewenst gedrag, schade of misbruik.
    - Het bestuur moet ter alle tijden aanspreekbaar zijn voor meldingen van ongewenste intimiteiten om daar vervolgens actie op te ondernemen.
- ✓ Overtreden en naleven van regels
    - Een bestuurslid zal er actief op toezien dat deze regels worden nageleefd door iedereen die bij de vereniging betrokken is.
    - Indien een bestuurslid gedrag signaleert dat niet in overeenstemming is met de regels, zal hij de betreffende persoon daarop aanspreken.
- ✓ Overig
    - Ook in situaties waarin bovenstaande regels niet (direct) voorzien, is een bestuurslid verantwoordelijk om hierbij in te grijpen. Deel de voorbeeld regels uit en laat alle subgroepen met elkaar hun eigen gedragsregels maken .

Evaluatie

Doel: checken welke onderdelen gewerkt hebben, of deelnemers anders tegen seksuele intimidatie aankijken en ruimte geven voor advies en opmerkingen.

Boom

- ✓ Deel de tekening van de boom uit en kleurpotloden .
- ✓ Laat mensen zelf een poppetje kiezen welke symboliseert hoe zij voor deze trainingen tegen seksuele intimiteiten aankeken .
- ✓ En een tweede poppetje over hoe ze er na de training tegenaan kijken.

Tips en Tops

- ✓ Deel formulieren uit met Tips & Tops .
- ✓ Laat iedereen deze invullen en inleveren .
- ✓ Vraag ook of ze willen aangeven of ze deze of een andere training mee verder willen ontwikkelen/ geven .
- ✓ Vul ondertussen de certificaten uit, laat hen die zelf invullen, zodat jij alleen de handtekening hoeft te zetten. Dit doe je als je het Tips & Tops formulier terug krijgt.

Rondje

- ✓ Doe een afsluitende rondje, laat iedereen kort een reactie geven op de hele training.

