

INSPIRATIEGIDS

INSPIRATIEGIDS

INSPIRATIEGIDS

INSPIRATIEGIDS

INSPIRATIEGIDS

INSPIRATIEGIDS

INSPIRATIEGIDS

INSPIRATIEGIDS

INSPIRATIEGIDS

INSPIRATIEGIDS



*TIPS & TRICKS
OVER WELKOMSTRITUELEN
VOOR, DOOR EN MET STUDENTEN*

VERSIE JUNI '22



VOOR, DOOR EN MET STUDENTEN



Antwerpen heeft een rijke traditie als het gaat om welkomstrituelen en het aantal studenten dat eraan meedoet groeit. En dat is logisch! Onze instellingen, studentenverenigingen, clubs en koepels doen hun stinkende best om het je naar de zin te maken zodat jij je eigen plek vindt in de Antwerpse studentengemeenschap. Want elke student verdient dat!

VOLGENDE HOOFDSTUK →



Tradities moet je niet enkel in ere houden, maar ook uitdagen. Want meestal lopen welkomstrituelen goed, maar soms gaan ze gepaard met excessen. Ook die moeten bespreekbaar worden. Daarom dit initiatief vanuit de stad: **HET GROTE DOOPDEBAT** dat resulteert in deze inspiratiegids.

Deze gids is geschreven **VOOR, DOOR EN MET** onze Antwerpse studenten. In '21 en '22 voerden we gesprekken met honderden studenten. Op de kick-off, in meetups, tijdens een inspiratieavond en op het grote slotdebat. Ook alle Antwerpse hogere onderwijsinstellingen organiseerden een 'lokaal' debat.

Deze gids reikt tools en handvaten aan. Want welkomstrituelen begeleiden vraagt om bewustzijn en **LEIDERSCHAP**. In een positie van macht gaan staan tegenover peers betekent verantwoordelijkheid nemen. Je eigen grenzen, denkkader en rugzak niet projecteren op een ander en reflecteren op jezelf.



**THANKS FOR
SHOWING UP**

Daarom een dikke pluim voor alle studenten en presidia. **BEDANKT** dat jullie deze rituelen in ere houden en ze tegelijk in vraag stellen. We hebben gedebatteerd in grote openheid. Er werden goede praktijken uitgewisseld, de excessen werden benoemd, en nieuwe ideeën en mogelijke oplossingen aangedragen. De waarden en behoeften die we optekenden gedurende dit hele proces, vind je terug in deze gids.

Deze gids is een start- en geen eindpunt. Op regelmatige basis gaan we met alle partners opnieuw in overleg om te evalueren en bij te sturen waar nodig. Het is ook een **UITNODIGING** om met welkomstrituelen een nieuwe weg in te slaan. Vandaag, en voor de generatie die na jullie komt.

MENU

- **VOORWOORD** **P.2**
een project voor, door en met studenten
- **MENU** **P.5**
hoe navigeer je door deze gids
- **LET'S GO!** **P.6**
ga ermee aan de slag
- **WAAROM EEN RITUEEL?** **P.8**
de betekenis van welkomstrituelen
- **WAT VINDEN STUDENTEN?** **P.12**
resultaten uit de debatten
- **MANIFEST** **P.30**
tien waarden rond welkomstrituelen
- **BEHOEFTE** **P.34**
deze behoeften hebben studenten
- **GOEDE PRAKTIJEN** **P.40**
tips en tricks en goede afspraken
- **DIALOGOOLS** **P.87**
inspiratie om beter samen te werken
- **VIND JE TRIBE** **P.91**
ontdek alle studentenclubs en verenigingen
- **YELLOW PAGES** **P.93**
belangrijke informatie en meldpunten

**KLIEK EN NAVIGIEER
DIRECT NAAR DEZE
PAGINA.**

**KLIEK OP DIT ICOON OM TERUG
TE KEREN NAAR DIT MENU**

**KLIEK EN GA NAAR
DE VERSCHILLENDE
HOOFDSTUKKEN**



LET'S GO!



Deze gids is een werk- & doeboek om actief mee aan de slag te gaan. Op de volgende pagina vind je een checklist met suggesties. Sommige pagina's zijn misschien de moeite waard om uit te printen.

← VORIGE HOOFDSTUK

VOLGENDE HOOFDSTUK →

IN ACTIE KOMEN?
KLIK DIRECT DOOR!

- ✓ **KEN HET WAAROM**
Ontdek hoe welkomstrituelen werken en waar het werkelijk om draait.
- ✓ **HANG HET MANIFEST OP**
Neem de waarden mee in de samenwerking en bespreek er regelmatig een: Wat gaat goed? Wat kan beter?
- ✓ **SCAN DE BEHOEFTE**
Kijk welke behoefte je herkent, scroll door de voorbeelden en integreer wat je kunt gebruiken.
- ✓ **INTEGREER GOEDE PRAKTIJKEN**
Maak je een draaiboek of organiseer je een evenement? Laat je inspireren door deze goede praktijken!
- ✓ **GEBRUIK DE DIALOOGTOOLS**
Visueel reminders die je helpen om nog fijner en bewuster samen te werken. Ze werken echt!
- ✓ **TOON JE ENGAGEMENT**
Laat zien dat je bewust met welkomstrituelen omgaat en draag de pin.
- ✓ **VERSPREID DEZE GIDS**
Geef hem elk jaar mee aan al je leden, oudleden en het nieuwe presidium!



WAAROM EEN RITUEEL?

Waar komen welkomstrituelen voor studenten vandaan en waarom doen we ze? In dit hoofdstuk vind je meer achtergrond over de betekenis van initiatierituelen. Ook ontdek je hier het wetenschappelijk rapport van de Uantwerpen.

← VORIGE HOOFDSTUK

VOLGENDE HOOFDSTUK →

WAAROM EEN RITUEEL?

Welkomstrituelen zijn initiatierituelen. Alle culturen ter wereld gebruiken ze als instrumenten om persoonlijkheid te ontwikkelen, volwassen te worden en de intuïtie te trainen. Bij elk transformatieproces komen we rituelen tegen. Een ritueel markeert een overgang. Het ondersteunt de opname in een groep en het verbindt mensen met zichzelf en elkaar. Rituelen herinneren ons aan wie we zijn in relatie tot het grotere geheel.

Rituelen hebben een belangrijke functie bij het overwinnen van angsten, blokkades en schaduwkanten. Sterke emoties en het bovenmatig bewustzijn van je lichaam versterken de transformerende ervaring. Eeuwenoude sjamanistische 'vision quests' hebben dezelfde principes.

DE KRACHT VAN DE GEDEELDE ERVARING IS GROOT. EEN RITUEEL DRAAGT BIJ AAN GEMEENSCHAPSVORMING EN OVERSTIJGT HET INDIVIDUELE NIVEAU. HET ZORGT VOOR ORDENING EN INSLUITING BINNEN EEN GROEP EN VERSTERKT DE GEZAMENLIJKE BAND.

Het initiatieritueel is daarom een niet te onderschatten cultuurinstrument waarmee waarden en tradities van een groep worden doorgegeven.

Tijdens het proces laat je je oude identiteit los, doorsta je enkele proeven en gebruiken om vervolgens een nieuwe identiteit aan te kunnen nemen en deel te worden van de groep. Dat hoeft niet per se gemakkelijk te zijn of zacht, wel onschadelijk en ongevaarlijk.

RITUELEN BEGELEIDEN VEREIST LEIDERSCHAP EN DIENSTBAARHEID. HET GAAT NIET OM VERNEDERING MAAR OM NEDERIGHEID. IN PLAATS VAN DOMINANTIE TE TONEN EN TE ‘DEHUMANISEREN’ BEGELEID JE IEMANDS VRIJWILLIGE KEUZE OM HET EIGEN EGO TE OVERSTIJGEN.

De Universiteit Antwerpen liet de doopactiviteiten van haar studentenclubs uitgebreid onderzoeken. In het eindrapport onderzoekt criminoloog Evert Lambrechts – begeleid door prof. Walter Weyns – de zin en onzin van welkomstrituelen en doet hij aanbevelingen om te komen tot een gezond en open klimaat voor welkomstrituelen.

**LEES HET WETENSCHAPPELIJK
RAPPORT VAN UANTWERPEN**

WAT VINDEN STUDENTEN?

We geven je graag de resultaten mee uit de verschillende debatten. Hier is alvast een voorproefje aan stats, uitspraken, stories en polls. Wat studenten vinden en adviseren is verder verweven doorheen de goede praktijken.

← VORIGE HOOFDSTUK

VOLGENDE HOOFDSTUK →

WAT VINDEN STUDENTEN?



OVER TRANSPARANTIE

‘Andere clubs mogen commentaar geven als ze vinden dat iets niet ok is. Alles hangt af van de manier waarop: niet in bijzijn van de nieuwe leden en op een respectvolle manier. Maar het is belangrijk dat we openstaan voor feedback.’

‘Schachten (nieuwe leden) moeten meer mogelijkheden krijgen om feedback te geven op rituelen. Er zou een plek moeten zijn waar ze ervaringen of opmerkingen kunnen delen om een constante terugkoppeling te voorzien, zodat er binnen dit en een aantal jaar niet opnieuw naar een verouderd proces moet gekeken worden. Keep it flowing.’



VIND INSPIRATIE BIJ DE GOEDE PRAKTIJKEN



OVER LEIDERSCHAP

‘Bij ons wordt de transitie naar de nieuwe kijk op dopen en de aanpassing naar de huidige tijdsgeest vaak aangehaald door het huidige presidium. Ze dragen verantwoordelijkheid en gaan heel bewust om met regels interpreteren en doorgeven.’

‘Gaandeweg geven we telkens het gevoel dat de stem en mening van onze nieuwe leden gewaardeerd wordt. Het heeft geen zin om mensen af te breken als je weet dat zij degenen zijn die mijn functie later zullen moeten invullen.’



VIND INSPIRATIE BIJ DE GOEDE PRAKTIJKEN



→ OVER GRENZEN

‘Het is onze taak, als club, om onze schachten te beschermen, niet aan de schachten zelf. Wij moeten mee de grenzen bewaken. Wij moeten hen steunen en hierin sturen. Wij moeten tonen wat niet oké is.’

‘Een doop leert schachten om eigen keuzes te maken, volwassen te worden, je eigen grenzen te vinden en deze ook aan te geven. We mogen studenten niet onderschatten.’



→ VIND INSPIRATIE BIJ DE GOEDE PRAKTIJKEN



→ OVER OPDRACHTEN

‘De schachtenverkoop is een deel van het inkomstenmodel van een studentenvereniging, dit wordt vaak vergeten. Het brengt al snel 500-1500 euro op en dit is niet niets. Om dit op te vangen zal men veel andere dingen moeten doen.’

‘Het voordeel van aan een meter of peter te worden toegewezen, is dat je een vertrouwensband creëert, en dat je haar of hem vaak nog een heel jaar kan gebruiken als gids door de drukbevolkte studentenstad. Of tips kan vragen over studeren of op kot leven.’



→ VIND INSPIRATIE BIJ DE GOEDE PRAKTIJKEN

→ OVER INTEGRITEIT

‘Onze rituelen zijn gericht op het creëren van een safe space.’

‘Als we goede en creatieve manieren kunnen bedenken waarbij mensen onschadelijk en tijdelijk ‘tot niets herleid worden’, zonder met voedsel te gooien of te roepen, dan kunnen we het op een originele manier invullen die ook nog voldoet aan de vereisten van een ritueel.’

↪  VIND INSPIRATIE BIJ DE GOEDE PRAKTIJKEN

→ |. | OVER SEKSUALITEIT

‘Wij deden als club bewust een de-seksualisering van onze draaiboeken en reglementen.’

‘De maatschappelijke verwachtingen en vooroordelen rond jongens en meisjes worden doorgetrokken naar de clubs. Jongens mogen bv. hun t-shirt uitdoen dan worden ze stoer gevonden, meisjes mogen dat niet want dan zijn ze ‘sletten.’

↪ |. | VIND INSPIRATIE BIJ DE GOEDE PRAKTIJKEN

→ OVER VETTIG MAAR PRETTIG

‘Het vuil maken in de kennismakingsweek moet zeker behouden blijven, omdat het gaat over overgave, tonen dat je jezelf smijt voor de club en samenhang, want iedereen ondergaat hetzelfde.’

‘We houden net vast aan de traditie omdat we overstappen naar de kern: het bevorderen van een goede groepsdynamiek. Het concept van het drillen en het smerig maken kunnen we met een gerust hart weglaten, dat geeft ons meer tijd om nieuwe leden ons clublid aan te leren en Antwerpen beter te leren kennen.’

↪  VIND INSPIRATIE BIJ DE GOEDE PRAKTIJKEN

→ OVER ALCOHOL

‘Duidelijke regels rond alcohol zijn nodig. Anders is het effect van het ritueel ook minder, omdat mensen zich dingen niet meer herinneren. De kwaliteit van de ervaring en de integratie in de groep vermindert door alcohol.’

‘Meer en meer jongeren die nog nooit alcohol hebben gedronken komen in clubs.’

↪  VIND INSPIRATIE BIJ DE GOEDE PRAKTIJKEN



OVER TRADITIES

‘We verliezen onze identiteit niet door tradities te veranderen. Het gaat om de manier waarop je tradities doorgeeft aan je nieuwe leden. Durven zien dat dingen niet meer bij je vereniging passen, en die niet blijven doen omdat dat altijd zo is geweest.’

‘Tradities blijven niet hetzelfde door de jaren heen. Ze blindelings volgen en klakkeloos overnemen is bij ons niet het geval, er wordt actief over nagedacht. Er worden steeds kleine aanpassingen gedaan. De samenleving evolueert, dus wij ook, in kleine stapjes.’

→  VIND INSPIRATIE BIJ DE GOEDE PRAKTIJKEN



OVER TOEZICHT EN CONTROLE

‘Er zijn nog steeds verenigingen die het charter ondertekenen maar het niet volledig naleven.’

‘Als ik iets zie gebeuren dat niet ok is, voel ik nog niet de veiligheid om dit te melden bij de juiste instanties. De info over waar het gemeld kan worden en wat ermee gebeurt is niet gekend. En het is toch ook een soort van loyaliteit.’

→ **HIER
MELD JE HET!**

→  VIND INSPIRATIE BIJ DE GOEDE PRAKTIJKEN




OVER INCLUSIE EN VERBINDING

‘Studentendopen blijven een van de meest gekende welkomstrituelen in het studentenleven. Het doel is de studenten welkom te heten, maar ook: hen in een beschermde omgeving laten omgaan met moeilijke en mooie momenten waarbij groepsgevoel en samenwerken essentieel zijn. Dit zijn dan ook peilers waar gedurende het hele doopsceario op wordt gelet.’

‘De grootste beloning die je als presidium kan krijgen is dat de nieuwe leden nadat heel het ritueel gedaan is, door het vuur gaan voor elkaar. Dat ze elkaar helpen met examens, in hun vrije tijd,... Je hebt een groep die nog geen groep was kunnen verzoenen met elkaar en hun grenzen laten verleggen.’

  **VIND INSPIRATIE BIJ DE GOEDE PRAKTIJKEN**




OVER SAMENWERKING

‘Ik ben dankbaar voor de samenwerking: je bent niet ‘alleen.’ Het is een leuke ervaring en je leert mensen beter kennen.’

‘Eerder dan beslissingen meedelen, is het nodig dat er in gesprek gegaan wordt en dat er mee naar oplossingen gekeken wordt. Recent werden er zalen gesloten, maar er is geen alternatief voor de studenten.’

  **VIND INSPIRATIE BIJ DE GOEDE PRAKTIJKEN**

WERK GROEP

21 LEDEN

👤👤 2 STAD ANTWERPEN

👤👤 2 POLITIE

👤👤👤👤👤👤 6 STUDENTEN

👤👤👤👤 4 STAN

👤👤👤👤👤👤 6 STUVO'S

👤 1 BUURTREGIE

KICK-OFF

90
DEELNEMERS

MEETUPS

15

INSCHRIJVINGEN

XXXXXXXXXX
XXXXXXXXXX
XXXXXXXXXX

INSPIRATIEAVOND

45 DEELNEMERS



MEER DAN
170
DEELNEMERS

**LOKALE
DEBATTEN**

SLOTDEBAT

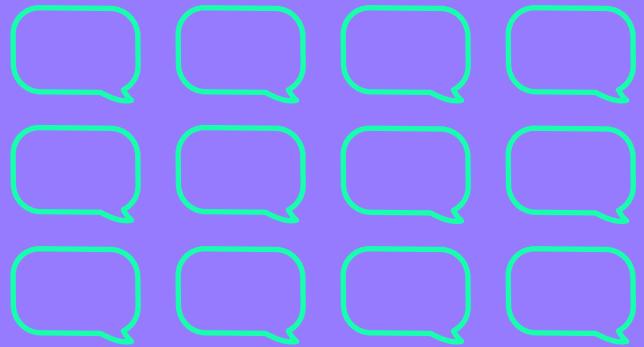
70
DEELNEMERS

**MAILCHIMP
DATABASE**

324
ACCOUNTS

**DOOP-POLL OP
HET PLATFORM**

610 REACTIES

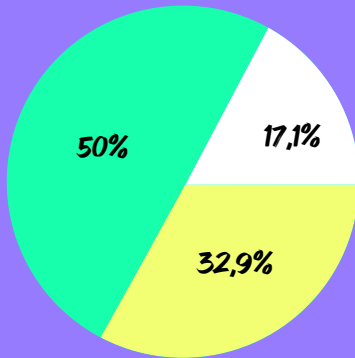


**INTERACTIE OP
HET PLATFORM**

124 IDEEËN

SOCIALE MEDIABEREIK OP INSTAGRAM

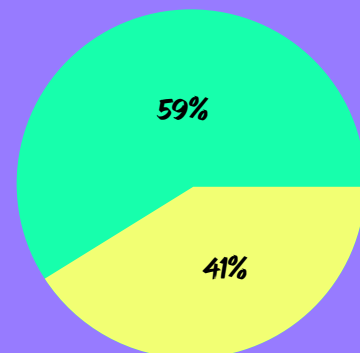
42K



BEN JE LID VAN EEN STUDENTENVERENIGING?

→ 158 ANTWOORDEN

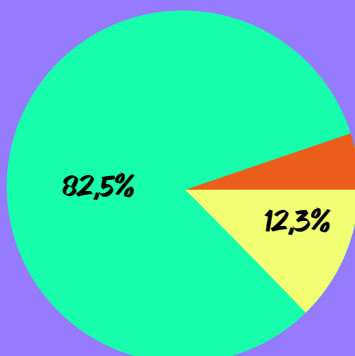
● ja ● nee ● niet meer



BEN JE GEDOOPT BIJ EEN STUDENTENVERENIGING?

→ 156 ANTWOORDEN

● ja ● nee



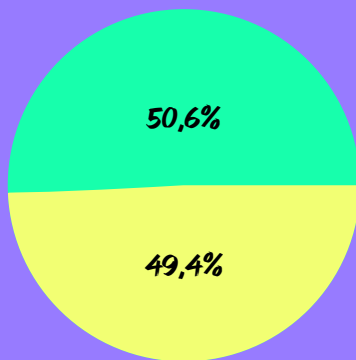
ALS JE NOG NIET GEDOOPT BENT, ZOU JE DIT DAN WILLEN?

→ 114 ANTWOORDEN

● ja ● nee ● misschien

Houd je doop dope! - Resultaten 21/01/2022 - KdG Hogeschool





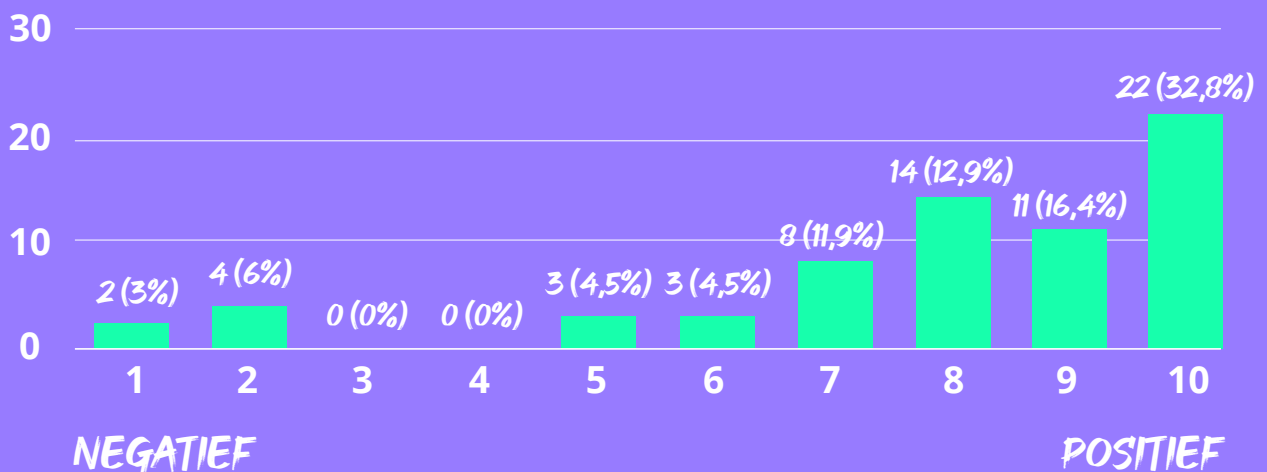
**HEEFT DE BERICHTGEVING
IN DE MEDIA JE KIJK
DOEN VERANDEREN OVER
STUDENTENVERENIGINGEN
EN HAAR DOPEN?**

→ 158 ANTWOORDEN

● ja ● nee

**INDIEN JE AL GEDOOPT BENT, WAS DIT
EEN NEGATIEVE OF POSITIEVE ERVARING?**

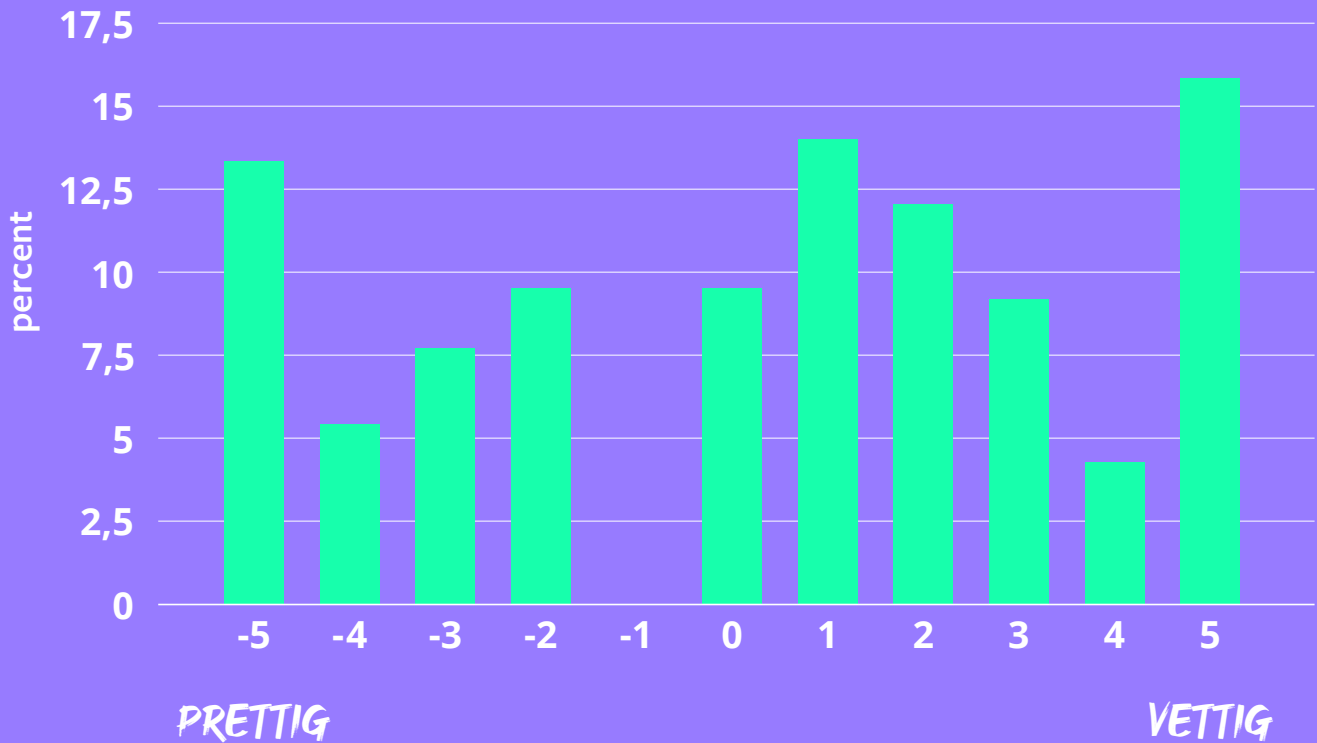
→ 67 ANTWOORDEN



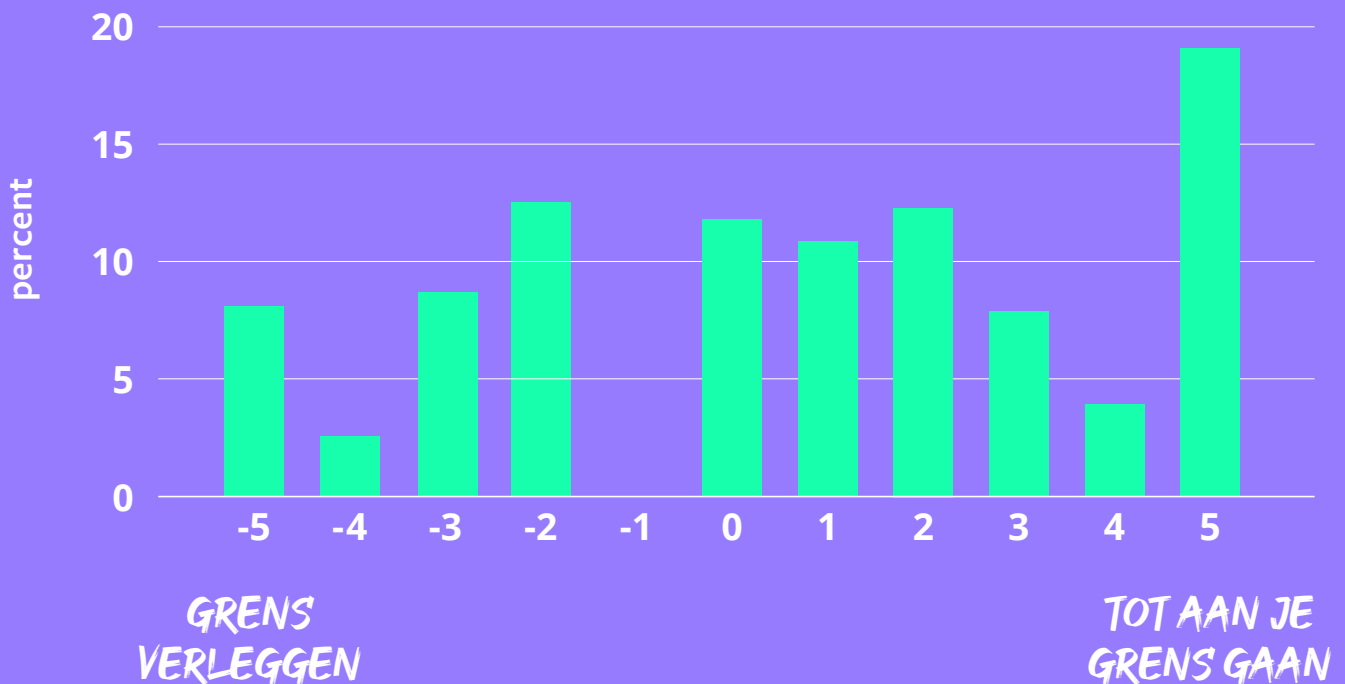
Houd je doop dope! - Resultaten 21/01/2022 - KdG Hogeschool



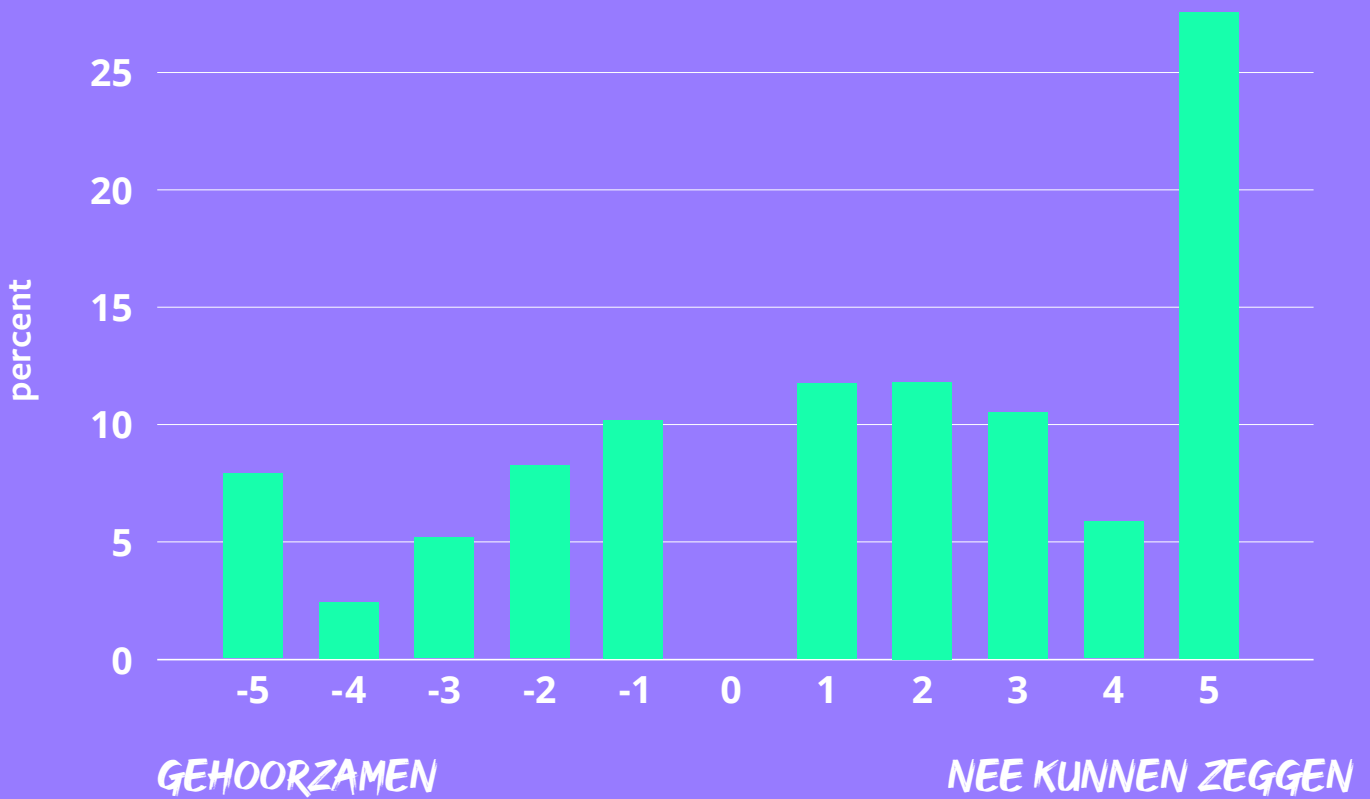
EEN STUDENTENDOOP IS... PRETTIG VS. VETTIG



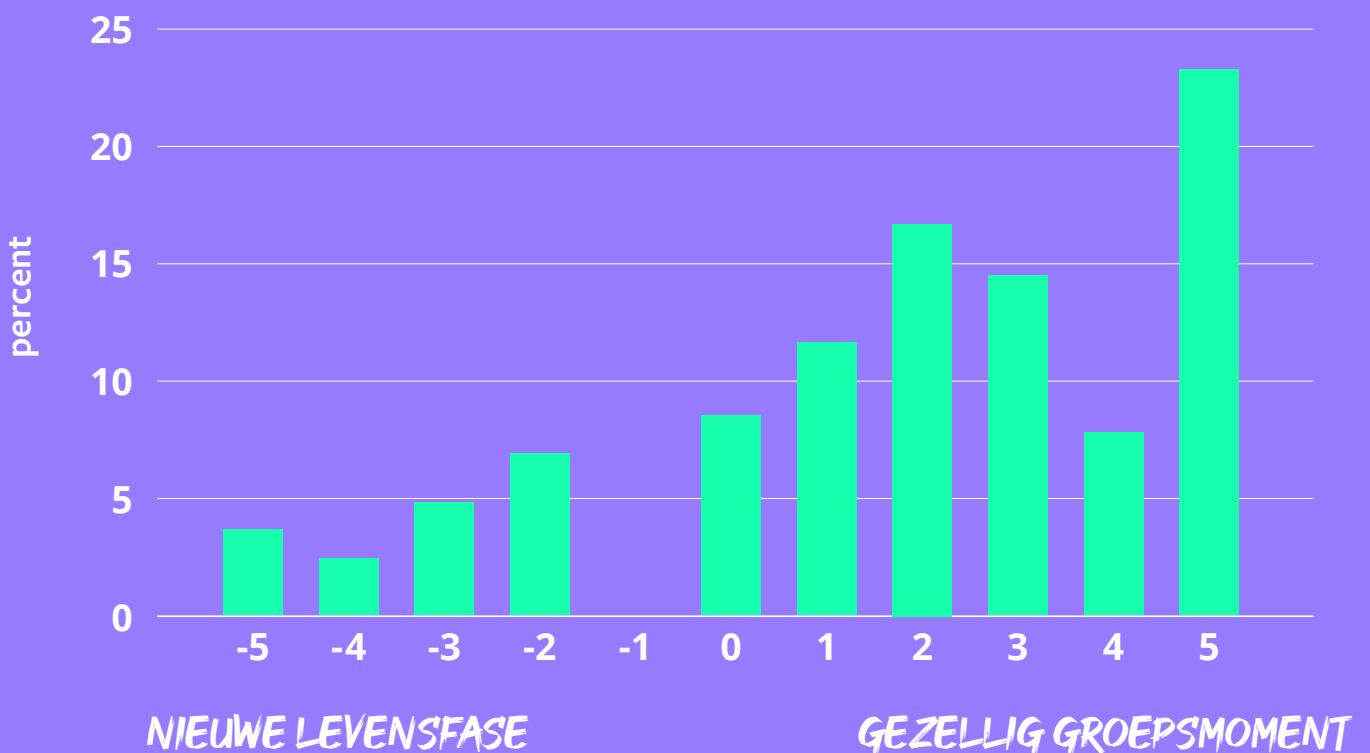
TIJDENS EEN STUDENTENDOOP KUN JE... JE GRENS VERLEGGEN VS. TOT AAN JE GRENS GAAN



EEN STUDENTENDOOP IS... GEHOORZAMEN VS. NEE KUNNEN ZEGGEN

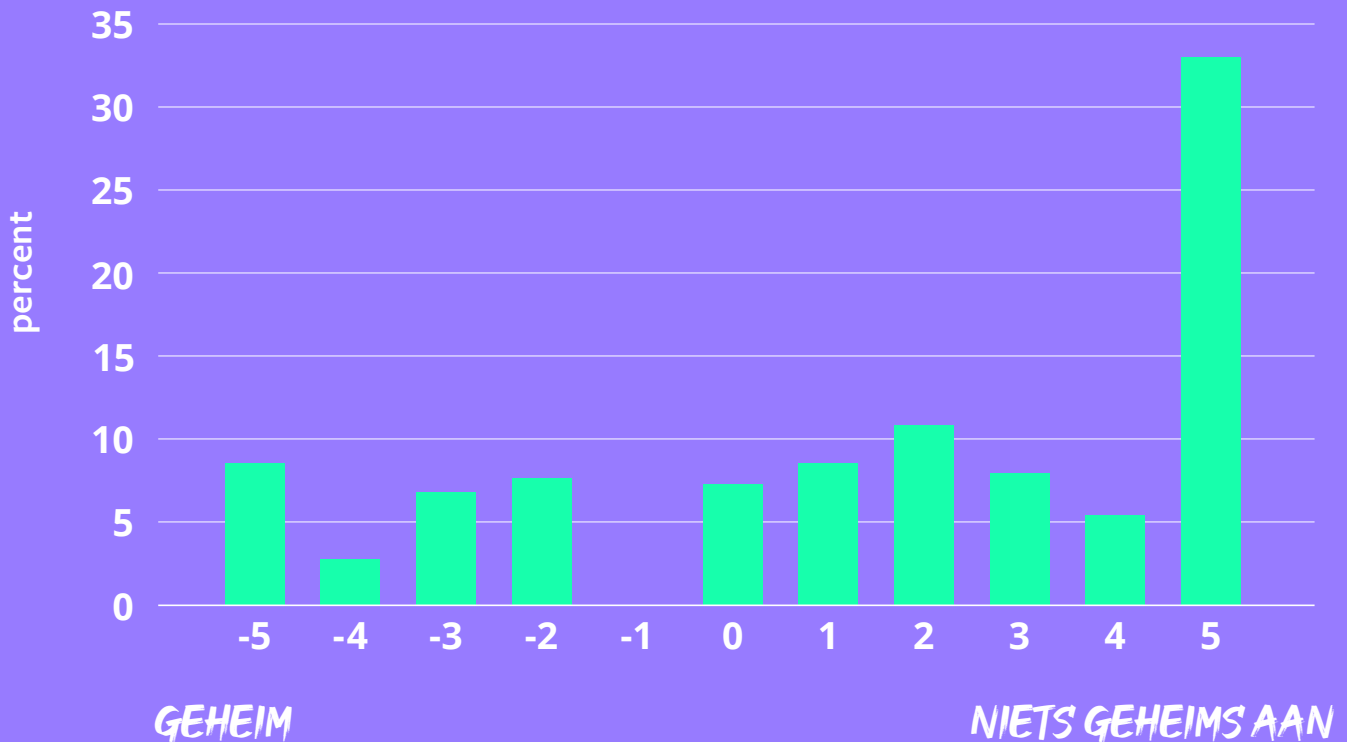


EEN STUDENTENDOOP IS... DE OVERGANG NAAR NIEUWE LEVENSFASE VS. EEN LEUK GEZELLIG GROEPSMOMENT

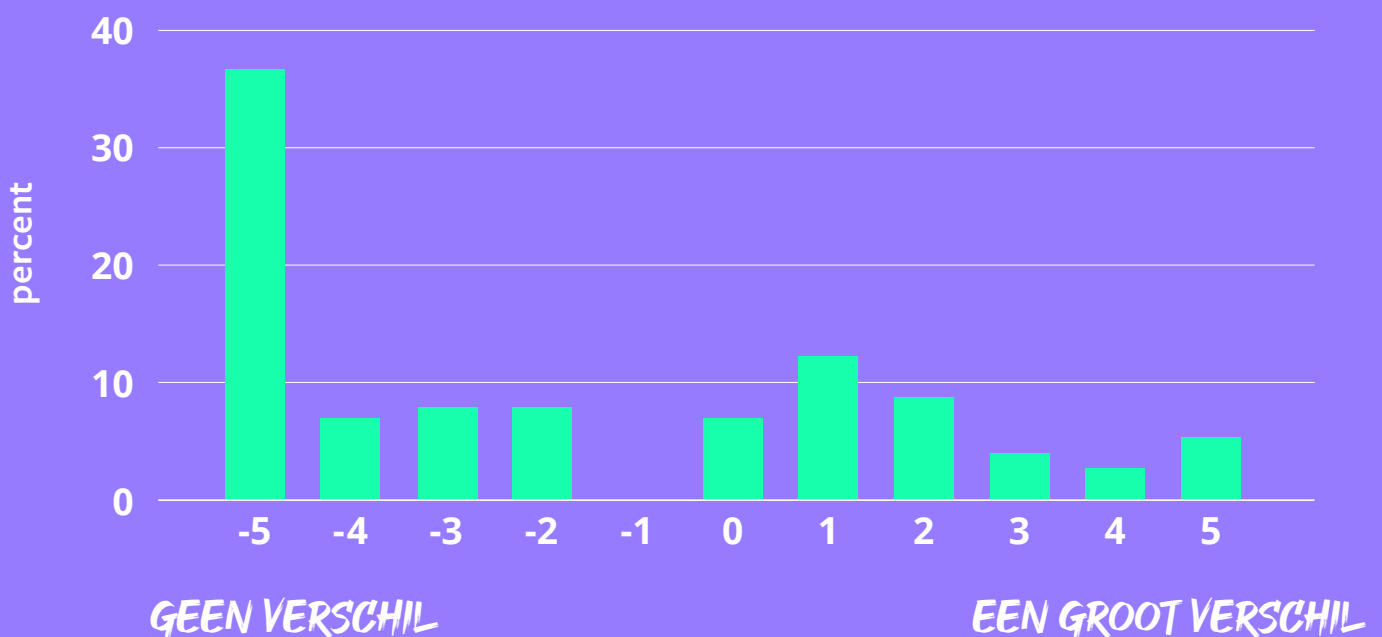


Dooppoll van het grote doopdebat, resultaten 25/11/21

WAT ER OP EEN STUDENTENDOOP GEBEURT IS... GEHEIM VS. NIETS GEHEIM AAN

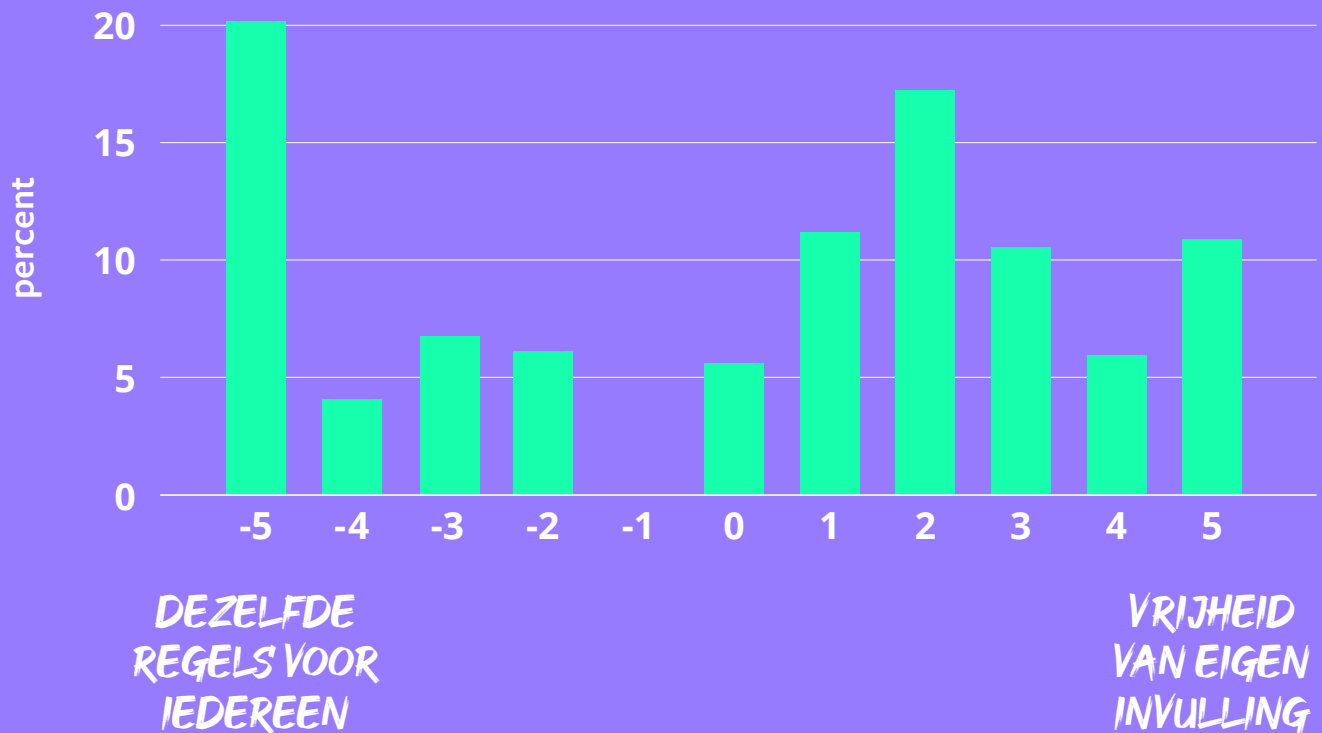


OF JE GEDOOPT BENT OF NIET MAAKT... GEEN VERSCHIL VS. GROOT VERSCHIL



Dooppoll van het grote doopdebat, resultaten 25/11/21

EEN STUDENTENDOOP... VEREIST DEZELFDE REGELS VOOR IEDEREEN VS. VOORAL VRIJHEID VAN EIGEN INVULLING



Dooppoll van het grote doopdebat, resultaten 25/11/21



HELEMAAL ONEENS

HELEMAAL EENS

De doop moet een verbindende activiteit zijn

9.8

Het is belangrijk dat je activiteiten bij de doop kan aanpassen op maat van de student

9.3

De doop moet een leuke & onvergetelijke ervaring zijn

10

Bepaalde clubs verpesten het voor andere clubs

8.6

We moeten meegaan met de tijdsgeest

8

Schachtenconvent is noodzakelijk

9.4

Het “echte” dopen (besmeuren met eten) hoeft niet

3

Het kopersmoment moet aangepast worden

6.8

Het is een moeilijk evenwicht tussen grenzen verleggen en over grenzen heen gaan

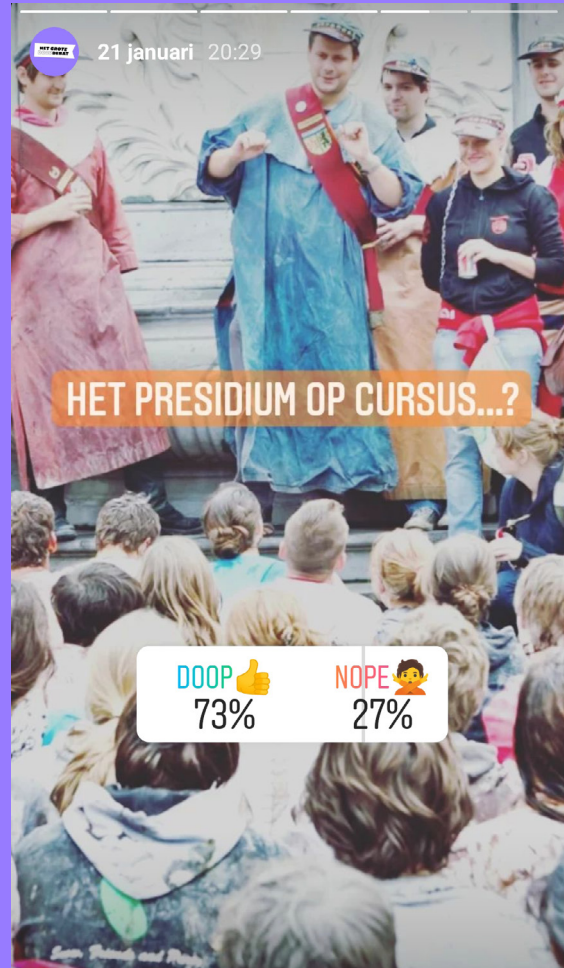
7.3

We moeten werken met organisatoren i.p.v. hiërarchie (machtsverhouding)

5.8

HELEMAAL ONEENS

HELEMAAL EENS



31 januari 4:35 PM

De doop vormt voor mij een drempel om me bij een vereniging aan te sluiten

JA, HELAAS	NEE, GEEN PROBLEEM
58%	42%

Gezien door 898

HONDEN-BROKKEN ETEN TIJDENS EEN DOOP

Wat denk jij?

DOOP 🙏	NOPE 🚫
39%	61%

Wij pol(l)sten 👁️

Jullie stemden! 🚫

21 januari 20:29

ER MOET MEER CONTROLE ZIJN OP DE DOOPACTIVITEITEN

DOOP 👍	NOPE 🙄
70%	30%

MANIFEST



Uit alle gesprekken en debatten met studenten puurden we deze tien belangrijke waarden rond welkomstrituelen. We hopen dat jullie ze onderschrijven en hoog in het vaandel dragen.

← VORIGE HOOFDSTUK

VOLGENDE HOOFDSTUK →

TRANSPARANTIE
LEIDERSCHAP
ZELFBESCHIKKING
FYSIEKE
INTEGRITEIT
PSYCHISCHE
INTEGRITEIT
INCLUSIE
VERBINDING
ZELFREFLECTIE
CEREMONIE
SAMENWERKEN

**WIJ STAAN ALS STUDENTENCLUB
100% ACHTER DEZE WAARDEN**



**DRUK DIT
MANIFEST AF!**

LEIDERSCHAP

We reageren wanneer nodig en nemen verantwoordelijkheid voor onze daden, voor de groep en voor wat er in onze vereniging gebeurt. We staan ten dienste van de groep en respecteren het gegeven vertrouwen.



FYSIEKE INTEGRITEIT

We schaden het lichaam niet. We gebruiken geen schadelijke substanties en spreken ons uit als de fysieke integriteit wordt aangetast. We gaan verantwoord om met alcohol.



TRANSPARANTIE

Alle informatie is beschikbaar voor iedereen, tenzij er een reden is voor vertrouwelijkheid. We zorgen voor veiligheid en vertrouwen bij geheimhouding, door het opstellen van duidelijke kaders en controle.



ZELFBESCHIKKING

We respecteren ieders vrijheid om zelf keuzes te maken en grenzen te bepalen. We nodigen iedereen actief uit om grenzen aan te geven en waarderen het wanneer iemand dit doet.



PSYCHISCHE INTEGRITEIT

We respecteren ieders eigenwaarde. We tolereren of normaliseren geen vernederingen of grensoverschrijdend gedrag en spreken ons hiertegen uit.



INCLUSIE

We zijn toegankelijk voor iedereen en staan open voor diversiteit. We bevorderen gelijkwaardigheid en gendergelijkheid en creëren geen drempels. Iedereen kan elke rol opnemen.



VERBINDING

We bevorderen het groepsgevoel en de onderlinge solidariteit. We zorgen ervoor dat iedereen zich deel van de groep kan voelen. We bespreken spanningen op een constructieve manier.



CEREMONIE

We hebben respect voor de rituelen van onze groep en hervormen deze in samenspraak waar nodig. We nemen onze rol als ritueelbegeleiders serieus.



ZELFREFLECTIE

We doen structureel aan zelfreflectie en onderzoeken of we de beste bijdrage doen aan het geheel. We evalueren regelmatig wat we doen en nodigen actief feedback uit. We helpen elkaar om te groeien als persoon.



SAMENWERKEN

Als we samenwerken luisteren we naar alle perspectieven. We nodigen feedback, bezwaren en bezorgdheden uit tegen beslissingen en acties. Als er spanningen zijn, maken we tijd om ze op te lossen.

**WIJ STAAN ALS STUDENTENCLUB
100% ACHTER DEZE WAARDEN**

HERKEN JE DEZE BEHOEFTE N?



Deze behoeften leven onder studenten, presidia en verenigingen. We zijn benieuwd of jij ze ook herkent. De goede praktijken verderop in deze gids kun je zien als antwoord op deze behoeften.

← VORIGE HOOFDSTUK

VOLGENDE HOOFDSTUK →

HERKEN JE DEZE BEHOEFTE?

SAFETY FIRST



Nieuwe leden leveren zich tijdens een studentenritueel over aan de club en de leiding. Het verrassingseffect maakt deel uit van de ervaring. Maar deze geheimhouding kan ook wantrouwen, controleverlies en angst opwekken.

Er is behoefte aan creatieve vrijheid en mysterie enerzijds en de complete zekerheid anderzijds dat er geen psychische of fysieke schade geleden wordt.

LEIDERSCHAP PLEASE!

Het begeleiden van studentenrituelen is een kans om leiderschap te ontwikkelen en te experimenteren met macht. In een machtspositie heb je soms blinde vlekken of ben je je niet bewust van je impact.

Er is behoefte aan bewustzijnsontwikkeling en ondersteuning, zodat je als leiding een gezonde cultuur rond leiderschap ontwikkelt en er geen vertrouwen geschonden wordt.



HET GROTE
DOOPDEBAT

PLENAIR DEBAT

Studenten aan het woord



GRENZEN BEWAKEN

Door groepsdruk, het verlangen om toe te treden of alcoholgebruik kan het gebeuren dat je je eigen grenzen niet (meer) kent of respecteert. Je integriteit en eigenwaarde kan geschaad worden en er is kans op trauma's.

Er is behoefte aan een systeem dat psychologische veiligheid en begrenzing garandeert en begeleiding voorziet wanneer er trauma opgelopen wordt.



LET'S GO! WAAROM EEN RITUEEL? WAT VINDEN STUDENTEN? MANIFEST
BEHOEFTE GOEDE PRAKTIJKEN DIALOGOOLDS VIND JE TRIBE YELLOW PAGES



Tijdens welkomstrituelen word je soms op je uiterlijk beoordeeld of gevraagd grenzen op te zoeken rond seksueel getinte, pornografische of compromitterende situaties. Achteraf voel je je er misschien niet goed bij.

Er is behoefte aan seksuele veiligheid, bescherming van de fysieke integriteit en voorkomen van schadelijk en grensoverschrijdend gedrag.



LAAT DE SEKS ERBUITEN

BEHOEFTE X BEHOEFTE V BEHOEFTE ? BEHOEFTE X BEHOEFTE V BEHOEFTE ? BEHOEFTE X BEHOEFTE V BEHOEFTE ? BEHOEFTE X BEHOEFTE V BEHOEFTE ?

HOEVEEL IS GENOEG?

Alcoholconsumptie wordt vaak als middel ingezet om grenzen te onderzoeken of verleggen. Het mogelijke effect hiervan is controleverlies, intoxicatie, misbruik van kwetsbaarheid en fysieke of mentale klachten.

Er is behoefte aan bescherming van de fysieke integriteit, bewustwording rond en beperking van alcoholische dranken, zodat er geen schadelijke gevolgen zijn van alcoholgebruik.





DE CULTUUR VERANDERT

Tijdens studentenrituelen worden jarenlange tradities doorgegeven aan een nieuwe generatie. Soms gebeurt dit zonder besef van de betekenis. De kans bestaat dat nieuwe leiding de eigen ervaring wil overtreffen of dat oud-leden willen vasthouden aan praktijken die niet meer van deze tijd zijn.

Er is behoefte aan inzicht in het ritueel en aan de toestemming en mogelijkheid om vernieuwing toe te passen, zodat er ruimte ontstaat om vanuit de oorspronkelijke betekenis een meer hedendaagse invulling ervan te vinden.

CONSENT

Tijdens welkomstrituelen zijn er in het verleden dingen gebeurd die niet door de beugel konden, waar de aanwezigen het niet mee eens waren of waar geen toestemming voor is gegeven.


Er is behoefte aan mogelijkheden om tijdens voorbereidingen en events bezwaren aan te brengen of nee te kunnen zeggen op praktijken en gedragingen wanneer die indruisen tegen de afspraken, grenzen of waarden en normen van de aanwezigen.



Als studentenrituelen buiten het zicht of achter gesloten deuren plaatsvinden kunnen ordediensten en toezichthouders geen controle uitoefenen. Daarom heeft de stad Antwerpen bepaald dat welkomstrituelen in de openbare ruimte dienen plaats te vinden, in oktober, buiten, op specifieke plaatsen.

De weersomstandigheden en kou leiden soms tot gevaarlijke situaties. Er is behoefte aan maatregelen en oplossingen om, ondanks weersomstandigheden, de veiligheid te kunnen garanderen.

VOOR IEDEEREEN

Studenten zoeken verbinding en willen  vriendschappen opbouwen. Ze kunnen lid worden van verenigingen of zelf een club oprichten. Welkomstrituelen zijn een onderdeel van de toetreding. Ook al is het vrijblijvend, toch wordt er vaak onderscheid gemaakt tussen *gedoopten* en *niet-gedoopten*. Sommige studenten ervaren hierdoor een gevoel van uitsluiting. Er is vraag onder studenten naar meer informatie over de toelating en een wens om de toegankelijkheid van de clubs te verbeteren.



GOEDE PRAKTIJKEN



We verzamelden tips, tricks en oplossingen en geven ze mee aan de hand van goede praktijken en goede afspraken. Op de eerste pagina een overzicht om gemakkelijker te navigeren.

← VORIGE HOOFDSTUK

VOLGENDE HOOFDSTUK →

SUBMENU

- TRANSPARANTIE **P.42**
- LEIDERSCHAP **P.46**
- GRENZEN **P.49**
- OPDRACHTEN **P.53**
- INTEGRITEIT **P.61**
- LAAT SEKS ERBUITEN **P.63**
- VETTIG MAAR PRETTIG **P.66**
- ALCOHOL **P.68**
- TRADITIES VERANDEREN **P.74**
- TOEZICHT EN CONTROLE **P.77**
- INCLUSIE EN VERBINDING **P.81**
- SAMENWERKEN **P.84**

**KLIEK EN NAVIGEEER
DIRECT NAAR DEZE
PAGINA.**



→ **GOEDE PRAKTIJEN**

Deel de afspraken

- ✓ Geef aan dat je de regels volgt en het doop- en feestcharter tekent. De waarden van deze gids kun je onderschrijven door de pin te dragen!
- ✓ Bepaal vooraf de doelen van je welkomstritueel en vertel aan deelnemers en geïnteresseerden wat je wilt bereiken.
- ✓ Maak een bondig overzicht waarin staat wat wel en niet mag op een activiteit en welke afspraken er gelden.
- ✓ Publiceer deze do's-and-don'ts en afspraken en geef ze door aan alle leden.
- ✓ Schrijf de informatie over jullie rituelen neer in plaats van ze enkel mondeling door te geven.

GOEDE PRAKTIJEN ? GOEDE PRAKTIJEN X GOEDE PRAKTIJEN V GOEDE PRAKTIJEN ? GOEDE PRAKTIJEN X GOEDE PRAKTIJEN





Communiceer

- ✓ Duidelijke communicatie stelt gerust. Vertel de nieuwe leden vooraf in grote lijnen wat hen te wachten staat, wat ze best aandoen en hoe ze zich kunnen voorbereiden op het ritueel.
- ✓ Maak een toffe flyer, boekje of site over je club. Waar staan jullie voor, wie is wie, hoe verwelkomen jullie nieuwe leden, hoe zien jullie rituelen eruit. Zet op je website of sociale media wie welke rol heeft en plak er een gezicht op.
- ✓ Vraag je onderwijsinstelling om bij de opening van het academiejaar als studentenclub betrokken te worden, zodat je nieuwe studenten kunt informeren.
- ✓ Voorzie een infosessie waarop alles uitgelegd wordt aan de leden en kandidaat-leden. Brief alle leden steeds over vernieuwingen.
- ✓ Zorg voor een positief beeld door bv. een blog te schrijven of getuigenissen te plaatsen.

Verzamel feedback

- ✓ Installeer een cultuur van voortdurend verbeteren, door standaard reflectiemomenten in te bouwen met het bestuur en de leden.



- ✓ Bespreek hoe jullie met de uitkomsten aan de slag gaan en welke acties er nodig zijn.

Check deze evaluatiemethoden!

- ✓ Doe een evaluatie waarbij je feedback vraagt uit alle richtingen, ook aan de nieuwe leden.
- ✓ Een anonieme enquête uitsturen na de activiteiten is een goed idee, omdat het iedereen de vrijheid geeft om alles te zeggen.
- ✓ Neem de evaluaties van het jaar ervoor erbij als je je rituelen opnieuw gaat ontwerpen. Wat pas je best aan? Denk out of the box!

Maak het publiek

- ✓ Met een publiek ritueel kan je potentiële doelgroep een keer proeven van jullie aanpak en sfeer. Dit kan bv. tijdens de openingsweek.
- ✓ Maak goede afspraken over foto's en opnamen, zodat er niets openbaar wordt gemaakt zonder toestemming van de deelnemers.
- ✓ Sommige clubs laten familie en vrienden langskomen bij TD's en cantussen, wat door hen wordt gewaardeerd. Wat zouden jullie kunnen openstellen?



- ✓ Activiteiten zoals een prachtig galabal zijn mooie momenten om tegenover je ouders te tonen dat je trots bent op je vereniging.

→ **GOEDE AFSPRAKEN**

- ✓ In elke vergadering bouwen we een momentje in voor evaluatie en feedback. (Zo!)
- ✓ We delen zowel de positieve als de mindere feedback met alle deelnemers en leden.
- ✓ We geven mee wat we geleerd hebben en hoe we het anders gaan doen!





→ **GOEDE PRAKTIJKEN**

Gun jezelf coaching en intervisie

- ✓ Als bestuur doe je jezelf een groot plezier door coaching en ondersteuning te organiseren, zodat je een gezonde cultuur en bewust leiderschap ontwikkelt.
- ✓ Als je training volgde, geef je kennis dan bv. via een lezing door. Op deze manier veranker je de kennis en help je kwaliteiten ontwikkelen die in ieders carrière zeker van pas komen!
- ✓ Start een groepje met leden van andere clubs in dezelfde functies, om op regelmatige basis ideeën uit te wisselen.
- ✓ Laat minstens één lid van het bestuur een cursus volgen over grensoverschrijdend gedrag en alcoholgebruik en zorg voor een interne overdracht. Een goede start/mogelijkheid is alvast de Kick off voor Presidia van STAN.
- ✓ Leiderschap opnemen kan weerstand oproepen bij anderen. Maar bedenk dat je dankzij je leiderschap ook anderen inspireert, want in iedereen kan een potentieel leider zitten!





Een bewust leider...

- ✓ gaat uit van gelijkwaardigheid, zet anderen op de voorgrond, kan goed luisteren en erkent wat er leeft.
- ✓ gaat niet uit van eigen waarheid, maar spreekt wel de waarheid, is aanspreekbaar en staat open voor feedback.
- ✓ neemt de lading weg, reguleert emoties, doet aan zelfonderzoek en zorgt goed voor zichzelf.
- ✓ kan doseren en nee zeggen en heeft goede voelsprietten voor grenzen.
- ✓ kleineert of reduceert anderen niet, stelt zich niet boven anderen, neemt niet teveel ruimte in en oefent geen buitensporige controle of macht uit.
- ✓ doet aan zelfreflectie. De eenvoudigste tool is deze: vraag jezelf regelmatig af of je gedrag de beste bijdrage is die je kan doen. Maak er een teamactiviteit van om dit bv. tijdens vergaderingen uit te spreken naar elkaar.
- ✓ is open over eigen sterke en mindere kanten, over wat goed gaat en wat moeilijker is. Daarmee nodig je anderen uit om ook helemaal zichzelf te zijn.



- ✓ leert bij over zichzelf door anderen proactief te bevragen. Ook diegenen waar je geen klik mee hebt. Om je eigen blinde vlekken te leren kennen heb je anderen nodig.
- ✓ doet aan zelfrelativering: neem jezelf niet te serieus. Humor doet wonderen!

→ **GOEDE AFSPRAKEN**

- ✓ Wie de verantwoordelijkheid draagt (het voltallige huidige bestuur) bepaalt het beleid en neemt de beslissingen. Dat zijn niet de oud-leden of de eerdere leiding.
- ✓ We evalueren iedereen die leiding neemt, ook de vertrouwenspersonen.
- ✓ Als er rituelen zijn waarin er een tijdelijke hiërarchie is of 'geluisterd' moet worden, maken we op voorhand heel duidelijk dat het een tijdelijk rollenspel is waarin je nog steeds 'nee' kan zeggen.





→ **GOEDE PRAKTIJKEN**

Hoe zeg je nee?

- ✓ Spreek af hoe je grenzen kunt aangeven. Herhaal dit mondeling voor de hele groep en voor het begin van elk ritueel. Dat kan bv. ook de dag ervoor.
- ✓ 'Nee' kun je natuurlijk uitspreken of je kunt het aangeven, met een woord, een gebaar: hand opsteken, hand voor de mond, armen gekruist voor het lichaam.
- ✓ Accepteer iemands persoonlijke keuze om 'nee' te zeggen. Dat kan één-op-één. Misschien is een gezamenlijke waardering (een applaus of positieve uitroep) wel mogelijk?
- ✓ Ken je eigen grenzen en geef ze aan. Help andere leden ook om assertief te zijn en voor zichzelf op te komen. Hier zijn een paar tips!





Grenzen bewaken is een rol, een taak en een afspraak

- ✓ Zorg voor een afsprakenkader waarin staat hoe de veiligheid gegarandeerd wordt en hoe grenzen worden gerespecteerd. Maak iedereen medeverantwoordelijk voor de uitvoering en naleving ervan.
- ✓ Een meter-/petersysteem geeft veiligheid en vertrouwen. Dit kan een relatie zijn die (liefst) minstens een jaar duurt. Voorzie uitwisseling tussen de meters en peters, zodat ze elkaar kunnen inspireren en bevragen indien nodig.
- ✓ Stel verantwoordelijken aan die de grenzen en afspraken bewaken. Een of meer vertrouwenspersonen waar iedereen bij terecht kan. Dit kan de zorgmeester zijn, maar je kan het ook helemaal opnieuw bedenken.
- ✓ Communiceer de contactgegevens van neutrale aanspreekpunten buiten de club.

ZIE: ←
TOEZICHTEN
CONTROLE

? GOEDE PRAKTIJKEN X GOEDE PRAKTIJKEN V GOEDE PRAKTIJKEN ? GOEDE PRAKTIJKEN X GOEDE PRAKTIJKEN V GO





Helpen bij zelfbeschikking

- ✓ Grenzen zijn subjectief en persoonlijk. Er zijn veel gradaties. Buiten je comfortzone ligt een groeizone. Nog verderop is de panic zone, dan ben je te ver. Misschien wil je je grens een beetje verleggen, maar alleen jij - en jouw lichaam - weet tot waar, voor hoe lang, en op welk gebied. Zelfbeschikking wil zeggen dat jij beslist. Beschouw grenzen aangeven als een assertiviteitsoefening.
- ✓ Voorzie als bestuur bij elke activiteit ook een alternatief. Indien mogelijk kun je je laten inspireren door iemands persoonlijke groeiwensen. Je kan elke deelnemer een fomulier laten invullen waarin naast grenzen ook gewenste uitdagingen kunnen worden aangegeven.
- ✓ Inventariseer de persoonlijke grenzen van je nieuwe leden en brief dit aan het gehele team: Wat wil je doen en wat niet? Wanneer mogen we je helpen of tussenkomen?
- ✓ Maak iemands persoonlijke grenzen zichtbaar en consulteerbaar: voorzie een 'praktische handleiding' op kleding of op een fiche en vermeld info zoals allergieën, grenzen, drankgebruik en een persoonlijke hulplijn.



→ **GOEDE AFSPRAKEN**

- ✓ Iedereen mag altijd 'nee' zeggen en weet hoe dat aangegeven kan worden.
- ✓ We grijpen onmiddellijk in bij overschrijdingen van het afsprakenkader.
- ✓ Vertrouwenspersonen mogen tussenbeide komen als er een vermoeden is dat iemands grens overschreden wordt of om een extra check te doen.
- ✓ Vertrouwenspersonen mogen het bestuur (bv. doopmeester) overrulen en alcohol verbieden.
- ✓ In het afsprakenkader of contract staan ieders contactgegevens. Zo kunnen nieuwe leden bv. altijd het bestuur bereiken.
- ✓ Solidariteit duurt enkel zolang het de deelnemers dient. Een groepsopdracht doen verkleint de kans dat iemand zich geïsoleerd voelt. Het kan helpen om iets te overwinnen, maar het mag nooit een excuus zijn om te ver te gaan.
- ✓ Tijdens rituelen doen vertrouwenspersonen rondjes en vragen ze individueel aan deelnemers of alles nog oké is.



→ **GOEDE PRAKTIJKEN**

Een warme welkomstweek

- ✓ In plaats van een 'schachtenweek' te houden, kun je ook een kennismakingsweek of opdrachtenweek organiseren zonder traditionele doopactiviteiten. Een zoektocht, een dropping of challenges bieden tal van mogelijkheden om je nieuwe leden uit te dagen en de stad te laten ontdekken.
- ✓ Ga eens voor activiteiten waarbij de nadruk op andere dingen ligt dan het overschrijden van grenzen, bv. een stadsspel of een sportactiviteit tussen verschillende clubs.
- ✓ Organiseer ledenactiviteiten specifiek om elkaar te leren kennen in een setting waarbij iedereen comfortabel is en er een echt groepsgevoel kan ontstaan:
 - speeddates
 - een gezelschapsspellen avond
 - een ledenweekend met team building activiteiten
 - een muziekaft of festival





- ✓ Uitdagingen en opdrachten oplossen in groep versterkt. Iedereen werkt samen en ieder lid kan een bijdrage doen aan het geheel en trots zijn op het resultaat.
- ✓ Haal inspiratie bij rituelen zoals totemisatie. Dit ritueel is sterk gefocust op zelfreflectie en persoonlijk uitdagingen. Het heeft een *empowerende* werking.
- ✓ Geef als opdracht om de studentenvereniging(en) en studententrituelen in een positief daglicht te brengen. Vele clubs zullen jullie dankbaar zijn!
- ✓ Laat de opdrachten inhoudelijk aansluiten bij het thema of de studierichting van je club. Brainstorm hoe je jullie thema bij de mensen kunt brengen of er een vernieuwende draai aan kan geven.
- ✓ Laat nieuwe leden zelf verschillende uitdagingen verzinnen die ze moeten halen binnen een bepaalde tijd, bv. de marshmallow challenge.
- ✓ Zoek een zo origineel mogelijke locatie voor je activiteit (de metro, het beeldenpark, linkeroever, het MAS,..)





Ideeën voor opdrachten

- ✓ Laat nieuwe leden ludieke opdrachten doen waarmee ze kunnen tonen dat ze moeite doen. Laat hen bv. punten scoren door:
 - profielfoto te veranderen
 - naar x aantal activiteiten te komen
 - een gedicht voor te dragen voor het bestuur
 - een alternatief clublied te verzinnen
 - een teambuilding activiteit te verzinnen
- ✓ Laat nieuwe leden een vriendenboek maken over de presidia/clubleden, waarbij ze op originele wijze informatie moeten achterhalen zoals 'wat is de lievelingskleur van x?' zonder het direct te mogen vragen. Je leert elkaar zo beter kennen! Of laat een vriendenboek maken waarbij iedereen een pagina van een ander moet invullen.
- ✓ Het clublied aanleren benadrukt de eigenheid van je club en versterkt de samenhang.
- ✓ Laat de nieuwe leden minstens één goede daad doen (een dakloze helpen, boodschappen doen voor oudere mensen, voedselbedeling).





- ✓ Laat je nieuwe leden een schilderij maken en verkoop dat op een echte kunstveiling!
- ✓ Ontwerp een nieuw lint of t-shirt voor jullie club.
- ✓ Zin in een futuristische uitdaging? Ga voor Escaperooms, Virtual Reality, een Pokemon battle of lasershooten.
- ✓ Laat de nieuwe leden een graffitimuur of een gezamenlijk paneel maken waar de nieuwe lichten elk jaar opnieuw overheen mag schilderen.
- ✓ Wat denk je van een humoristische sketch of theatershow in een bepaald thema dat de creativiteit van de deelnemers uitdaagt?
- ✓ Een Bake-off waarbij je Antwerpse handjes moet maken. Via een quiz met vragen over het studentenleven en Antwerpen win je ingrediënten. Bij een fout antwoord moet je een ingrediënt teruggeven.





De clubkas spijzen

- ✓ Nieuwe leden kunnen sponsoring zoeken voor hun geniale talenten. Om de kas te spekken kunnen meters/peters klusjes of kennis kopen, zoals helpen bij een studieopdracht, auto wassen, iets regelen, een kot poetsen of afwassen.
- ✓ Zet in op fondsenwerving. 'Schrijf drie bedrijven aan voor fondsen' kan een mooie opdracht zijn.
- ✓ Daag nieuwe leden uit om op een originele manier geld in te zamelen, bv. door iets te organiseren. Als je hen zelf iets laat bedenken zul je vaak verrast worden!
- ✓ Je kan geld vragen voor
 - Een tombola
 - Schilden of andere clubmerchandise
 - Zelfgemaakte soep, hapjes of drankjes
 - Een sponsorloop
 - Samenvattingen
 - Zelfgemaakte voorwerpen zoals t-shirts of totebags
 - Huishoudelijke klusjes, bv. een muzikale carwash
 - Liedjes, optredens of levende standbeelden



- ✓ Check of er een aanvraag bij de stad nodig is als je nieuwe leden iets laat doen voor geld in de openbare ruimte.
- ✓ Maak taken nooit verplicht, hou het in proportie en beperkt in de tijd.
- ✓ Je kan subsidies aanvragen voor projecten waarmee je je als club kunt profileren en van de wereld een betere plek kunt maken.

Als je met sponsors werkt

- ✓ De match tussen het nieuwe lid en de meter/peter hoef je niet aan de meter of peter over te laten. Je kunt een voorstel doen op basis van vooraf verzamelde informatie zoals overeenkomende interesses, behoeften en voorkeuren.
- ✓ Screen meters/peters goed. Spreek duidelijk door dat de rol van meter/peter inhoudt dat je zorg draagt voor het nieuwe lid en dat je hun gids bent. Noteer de contactgegevens, spreek af wat er aan de nieuwe leden gevraagd wordt en controleer dit.





- ✓ Selecteer enkel meters/peters waarvan je weet dat ze ethisch handelen.
- ✓ Werk enkel met meters/peters binnen je eigen groep, tenzij de uitwisseling duidelijk afgesproken is en dit een meerwaarde is die door iedereen (h)erkend wordt.
- ✓ Stel concrete afspraken op rond oudere leden, oud-leden of leden van bevriende clubs: aan welke activiteiten mogen ze deelnemen en welke niet? Onder welke voorwaarden mogen ze meedoen aan sponsoring?
- ✓ Stel duidelijke regels op over de waardebepaling bij sponsoring, dit kan ook tegen een vaste prijs. De deelnemers kunnen ook vragen beantwoorden die door meters/peters gesteld worden. Waarbij de vraag de waarde met 5 euro doet stijgen.
- ✓ Na afloop van de opdrachten kun je een debriefing doen waarin geluisterd wordt naar de nieuwe leden en de meter/peter. De meter/peter kan misschien een lofzang brengen over het opgeleverde werk of de bijdrage van het nieuwe lid?

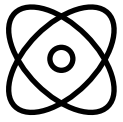




→ **GOEDE AFSPRAKEN**

- ✓ Wanneer nieuwe leden opdrachten uitvoeren voor een sponsor, wil dat niet zeggen dat de sponsor lijf-eigenaarschap heeft over de student. Mensen zijn niet te koop.
- ✓ Andere clubs of presidiumleden mogen niet ongevraagd opdrachten geven aan nieuwe leden. Als dit toch gebeurt, komen we tussen.





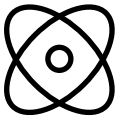
→ **GOEDE PRAKTIJKEN**

- ✓ Tijdens rituelen kun je de deelnemers in kleine groepen verdelen, om anonimiteit te voorkomen en groepsdruk te verminderen.
- ✓ Zorg voor afwisseling in de begeleiding, zodat een groepje niet enkel door één persoon wordt begeleid.
- ✓ Zorg dat voldoende leden van de leiding basiskennis hebben van EHBO en dat er steeds iemand met deze kennis aanwezig is.

→ **GOEDE AFSPRAKEN**

- ✓ We respecteren ieders eigenwaarde en eigenheid.
- ✓ We doen niet aan stereotypering of beoordelingen op basis van uiterlijk, etniciteit, huidskleur, gender of persoonlijke voorkeur. Alle vormen van discriminatie zijn onaanvaardbaar.
- ✓ We brengen geen schade toe aan het lichaam en gebruiken geen gevaarlijke of schadelijke substanties.





? GOEDE PRAKTIJKEN X GOEDE PRAKTIJKEN V GOEDE PRAKTIJKEN ? GOEDE PRAKTIJKEN X GOEDE PRAKTIJKEN V GO

- ✓ Alle fysieke uitdagingen bieden we gecontroleerd en gedoseerd aan.
- ✓ We vermijden ontberingen die schadelijk kunnen zijn, zoals lang op je knieën zitten.
- ✓ We spreken ons uit als iemands fysieke of psychische integriteit wordt aangetast.
- ✓ We tolereren of normaliseren geen vernederingen of grensoverschrijdend gedrag.



→ **GOEDE PRAKTIJKEN**

- ✓ Zorg dat je een duidelijk inzicht hebt in seksueel grensoverschrijdend gedrag.
- ✓ Spreek als bestuur af hoe je reageert op grensoverschrijdend gedrag. Maak een draaiboek hierover en verspreid dit. Hier volgt wat inspiratie.
- ✓ Pas de richtlijnen van Sensoa toe.
 1. Benoem het gedrag zo objectief mogelijk.
 2. Vraag naar de beleving van alle betrokkenen.
 3. Bevestig gedrag: wat is oké en waarom.
 4. Begrens gedrag: zeg wat niet oké is en waarom.
- ✓ Registreer wat zich voor heeft gedaan en verwijst de betrokkenen door.
- ✓ Maak samen afspraken: hoe gaan we hier in de toekomst mee om?
- ✓ Als er incidenten zijn, verhoog dan het toezicht, neem maatregelen en vraag ondersteuning.



- ✓ Wees je bewust van het omstaander principe. We keuren intimiderend, grensoverschrijdend gedrag af maar weten vaak niet hoe we er gepast op kunnen reageren als we er getuige van zijn. Sensoa toont aan de hand van '5 A's' wat je wel kan doen:
- Anderen betrekken: de hulp van anderen inroepen
 - Afleiding creëren: de aandacht weghalen van de gebeurtenis
 - Afzonderen: het slachtoffer fysiek uit de situatie halen
 - Aanspreken: de dader en/of het slachtoffer aanspreken
 - Aanwezig blijven: de situatie in het oog houden en achteraf het slachtoffer ondersteunen
- ✓ Zoals Sensoa aangeeft, is seks een gelijkwaardige uitwisseling tussen de deelnemers. Wanneer er hiërarchie in het spel is, gaat dit verloren. Wees je als bestuur zeer bewust van de ongelijkwaardige verhouding tot (nieuwe) leden.



- ✓ Deel de meldpunten voor grensoverschrijdend gedrag en vertrouwenspersonen, geef deze informatie mee aan (nieuwe) leden en bezorg hen de yellow pages van deze gids.

→ **GOEDE AFSPRAKEN**

- ✓ We zorgen samen voor een seksueel veilige omgeving door bovenstaande regels te kennen en na te leven.
- ✓ We vermijden seksueel getinte opdrachten en vragen nooit om grenzen op te zoeken rond naaktheid of om pornografische of compromitterende situaties uit te beelden.
- ✓ We houden rekening met ieders seksuele identiteit en gebruiken de gepaste voornaamwoorden. We vragen hier proactief naar en voegen dit toe aan onze formulieren.
- ✓ We bevragen het nieuwe bestuur of presidium diepgaand over ethische keuzes, integriteit en de omgang met seksueel grensoverschrijdend gedrag, voor we ze kiezen.





→ **GOEDE PRAKTIJKEN**

- ✓ 'Vuil' maken kun je heel creatief invullen, bv. met natuurlijke materialen zoals modder of gras of bv. met bodypaint.
- ✓ Ongewone smaakcombinaties zijn ook vies: erwtensoep met slagroom, haring met choco of melk met ui.
- ✓ Als je vuile opdrachten doet, hou het dan proper en werk met plastic zeil. Ruim samen op. Of maak er een extra opdracht van voor de deelnemers.
- ✓ Spreek een ludieke manier af waarop deelnemers mogen aangeven dat ze iets niet willen consumeren: bv. door het over hun schouder te gooien (oppassen met wie er achter je zit!).
- ✓ Houd bij eten en drinken rekening met levensbeschouwelijke en aanverwante gevoeligheden (rituele slacht, vegetarisch of veganistisch dieet). Ook Kcal en Nutri-Score kunnen gevoelig liggen.





- ✓ Maak duidelijke afspraken over welke substanties wel en welke niet gebruikt mogen worden. Houd deze lijst bij en herevalueer elk jaar. Daag jezelf uit om toffere alternatieven te zoeken.

→ **GOEDE AFSPRAKEN**

- ✓ Wat geconsumeerd 'moet' worden, wordt eerst gedronken of gegeten door het bestuur.
- ✓ Eten of drinken is nooit verplicht. We herinneren deelnemers eraan dat je steeds 'nee' kan zeggen tegen elke substantie of inname.
- ✓ We gebruiken geen producten die gezondheidsrisico's kunnen inhouden, op welke manier dan ook.
- ✓ We vragen nooit om grote volumes te nuttigen. Zelfs water is schadelijk in grote hoeveelheden.
- ✓ We weten welke allergieën de deelnemers hebben en passen de voedingsmiddelen daarop aan.
- ✓ We bieden nooit vervallen voedsel aan om op te eten en gooien zo min mogelijk voedsel weg.
- ✓ We controleren en noteren waar mogelijk wie wat inneemt.



→ **GOEDE PRAKTIJKEN**

Ga er bewust mee om

- ✓ Maak alcoholgebruik bespreekbaar en ontwikkel jullie eigen bewuste alcoholbeleid. De tips hieronder kunnen helpen maar wees ook niet te beroerd om je te laten bijstaan door professionals, bv. van VAGGA. Gratis en op maat van jouw studentenclub!
- ✓ Maak afspraken over het aanbieden en het nuttigen van alcoholische dranken en evalueer regelmatig het alcoholgebruik in de club en de afspraken die jullie maakten. Houdt iedereen zich eraan?
- ✓ Alcohol is een schadelijke stof. De druglijn adviseert een maximum van 10 consumpties per week, verspreid over meerdere dagen. Dit zegt de wet over het aanbieden van alcohol.
- ✓ Informeer jezelf en deel informatie over bewust drinken. Bekijk deze campagne: Student zijn is (meer dan zuipen). Het VAD heeft ook veel info.





- ✓ Publiceer een getuigenis van een (oud-)lid die geen alcohol drinkt en toch aansluiting vindt bij activiteiten van jullie club.
- ✓ Deel de voordelen van niet of gematigd drinken:
 - geen schade aan vitale organen zoals je lever, hersencellen etc.
 - helder en fit de volgende dag en sneller gerecupereerd
 - geen controle- en geheugenverlies
 - beter kunnen studeren en presteren
 - een hogere mate van eigenwaarde en trots

Alcohol tijdens activiteiten

- ✓ Er zijn veel studenten die niet drinken. En er komen er steeds meer bij. Zet daarom bewust activiteiten op het programma die niet alcohol-gerelateerd zijn.
- ✓ Stel altijd voldoende kraantjeswater ter beschikking op al je activiteiten.
- ✓ Bekijk je communicatie: voelt iemand die geen alcohol drinkt zich ook aangesproken?





- ✓ Vermijd activiteiten met competitief drinkgedrag, om drinken niet extra te promoten. Gebruik water of een ander alternatief om een bestaande traditie te hervormen.
- ✓ Ga bewust om met het krijgen van promomateriaal voor alcoholische dranken. Hiermee zet je ook aan tot een bepaald drinkgedrag. Kies bv. voor promomateriaal dat frisdrank of 0% dranken promoot.
- ✓ Is er toch een activiteit met alcohol, zorg dan voor interne controle door een nuchtere ploeg.

Help deelnemers

- ✓ Bevraag elke deelnemer voor de activiteiten over persoonlijke grenzen rond drankgebruik.
- ✓ Verklaar deelnemers die hun grens bereikt hebben of moeten overgeven 'bierimpotent' (bv. door een B op het voorhoofd of een fluohesje) waardoor er aan deze persoon geen alcohol meer wordt geschonken.

? GOEDE PRAKTIJKEN X GOEDE PRAKTIJKEN ✓ GOEDE PRAKTIJKEN ? GOEDE PRAKTIJKEN X GOEDE PRAKTIJKEN ✓ GO





- ✓ Iedereen die drank schenkt kan een markering per drankje plaatsen op een kledingstuk of kaartje, om zicht te houden op het totaal aantal drankjes dat iemand binnen heeft.
- ✓ Check of deelnemers condities hebben waarbij alcohol extra schadelijk is en houd daar rekening mee.

Geef het goede voorbeeld

- ✓ Geef het goede voorbeeld door zichtbaar te matigen en regelmatig iets anders te drinken. Tip: een beker alcoholische drank en een beker water tegelijk voor je hebben staan, helpt om regelmatig water te drinken.
- ✓ Een alcoholtest voor mensen die nuchter moeten blijven kan een extra zetje in de rug geven en geruststellend werken. Te krijgen bij de apotheek.
- ✓ Benoem en waardeer het wanneer anderen het goede voorbeeld geven.
- ✓ Bevestig iemand niet positief in de capaciteit om veel te drinken, maar spreek deze persoon er vriendelijk op aan.





- ✓ Toon als bestuur dat je evengoed plezier kunt maken op een feestje zonder alcohol.

→ **GOEDE AFSPRAKEN**

- ✓ We schenken geen alcohol tijdens de rituelen. Iedereen is nuchter.
- ✓ Geen alcohol voor bestuur dat in functie is.
- ✓ Alcohol is geen verplichting en altijd gelimiteerd.
- ✓ We blijven ook na het ritueel (op café,..) als bestuur opletten en verantwoordelijkheid dragen voor de groep.
- ✓ We vermijden openbare dronkenschap en blijven steeds in staat om tijdens alle activiteiten accuraat op te treden.
- ✓ We bieden actief water en non-alcoholische alternatieven aan. Een gunstige prijs voor non-alcoholische dranken of een verhoging van de prijs van alcoholische dranken kan een extra stimulans zijn.
- ✓ We helpen elkaar om drankgebruik te beperken.





- ✓ We zorgen ervoor dat er altijd BOB's aanwezig zijn. We spreken duidelijk af wie wanneer BOB is en wisselen deze rol af.
- ✓ Samen uit, samen thuis. We brengen (nieuwe) leden persoonlijk naar huis.
- ✓ We laten nooit iemand die dronken is alleen en regelen verantwoordelijke ondersteuning. Dit is de regel voor alle leden.
- ✓ Houdt iemand zich niet aan de afspraken rond alcoholgebruik? Dan volgt er een sanctie. Op het volgende event moet je bv. een extra taak opnemen.





→ **GOEDE PRAKTIJKEN**

Wat kan het ritueel zijn?

- ✓ Ken de origine, betekenis en waarde van het ritueel. Lees '*Waarom een ritueel?*'
- ✓ Daag jezelf uit als groep om echt opnieuw te bedenken wat jullie ritueel kan zijn. Wat brengt de nieuwe leden en de club verder? Hoe kunnen jullie iets doen dat een meerwaarde is voor ieder lid, de groep, de maatschappij? Hoe draagt jullie ritueel bij tot identiteitsvorming en volwassenwording?
- ✓ Stel jezelf bij het ontwerp van het ritueel de volgende vragen en durf te dromen:
 - Wat willen we écht bereiken?
 - Hoe vertalen we onze groepsdoelen in een ritueel?
 - Hoe kunnen we ons profileren naar buiten?
 - Hoe komt het nieuwe lid er empowered uit?
 - Wat heeft deze persoon nodig om te groeien?





? GOEDE PRAKTIJKEN X GOEDE PRAKTIJKEN V GOEDE PRAKTIJKEN ? GOEDE PRAKTIJKEN X GOEDE PRAKTIJKEN V GO

- ✓ Doe geen enkel ritueel op automatische piloot: 'ik heb het zelf zo ervaren, dus zo zullen we het doen.' Reflecteer als bestuur systematisch voor, na én tijdens de activiteiten.

Zorg voor een goede overdracht

- ✓ Steek tijd in een goede overdracht bij elke wisseling van het bestuur. Bespreek de overdracht actief in een bredere groep en bekijk de eerdere evaluaties.
- ✓ Eer de waardevolle tradities en verhalen van jullie club. Geef erkenning aan hoe het vroeger ging en wie er voor jullie waren. Spreek indien nodig over wat niet goed ging en wat jullie daaruit geleerd hebben.
- ✓ Regel de toestemming van de *oude zakken* of oud-leden om evolutie en vernieuwing toe te laten in jullie welkomstrituelen. Organiseer bv. een avond waarin jullie dit expliciet op tafel leggen, jullie visie uitleggen en in dialoog gaan.





→ **GOEDE AFSPRAKEN**

- ✓ We nemen de tijd om onze rituelen opnieuw uit te denken of aan te passen aan voortschrijdend inzicht.
- ✓ We leggen het ontwerp van ons ritueel voor aan een groep 'kritische vrienden'.
- ✓ We delen de *Lessons Learned* van het afgelopen seizoen.
- ✓ We blijven voortdurend verbeteren. We checken aannames, vooronderstellingen en stellen eerdere praktijken in vraag.
- ✓ We nemen onze rol als ritueelbegeleider serieus, zijn respectvol naar deelnemers en nemen een dienstbare houding aan.





→ **GOEDE PRAKTIJKEN**

- ✓ We werken in Antwerpen samen aan een leefbare studentenstad. Sensibiliseer je leden hierrond en zorg er samen voor om geen overlast te veroorzaken.
- ✓ Maak contact met de buurt waar je rituelen doorgaan. Ga bv. eens samenzitten met de buurtvereniging om te zien welke gezamenlijke acties jullie kunnen doen.
- ✓ Is er iemand in gevaar? Bel 101 en vraag aan de politie om zo snel mogelijk langs te komen. Ook als getuige kan je een aangifte doen of klacht indienen. Geef je contactgegevens aan de persoon die is lastiggevallen.
- ✓ Wil je aangifte doen? Bel De Blauwe Lijn van de politie (tel. 0800 123 12) of maak een afspraak via www.politieantwerpen.be.
- ✓ Zorg dat er altijd een EHBO-koffer aanwezig is en iemand met basiskennis van EBHO.





Spreek toezicht af

- ✓ Benoem één of meerdere personen van het bestuur voor een termijn van 1 jaar in de rol van vertrouwenspersoon en maak deze rol expliciet en herkenbaar.
- ✓ De vertrouwenspersoon kan gezamenlijk gekozen worden en geëvalueerd door de deelnemers én (presidium)leden.
- ✓ Deze vertrouwenspersoon is beschikbaar voor vragen en vertrouwelijke gesprekken en is aanwezig bij alle welkomstrituelen.
- ✓ Een andere goede afspraak is dat tijdens rituelen elk lid van het bestuur één persoon in het vizier houdt, zodat iedereen doorlopend individuele aandacht en 1-op-1-opvolging krijgt.
- ✓ Nodig externe toezichthouders uit bij jullie activiteiten en bouw een goede band op met je partners: STAN, stuvo, buurtregie en politie.
- ✓ Koppel nieuwe leden aan elkaar als buddies, zodat ze op elkaar kunnen letten en steunen.





Laat controle toe

- ✓ Vanuit de koepels, verenigingen en partners kan er een onafhankelijke, multi diverse controlegroep aangesteld worden. Deze gaat na of welkomstrituelen over heel Antwerpen goed en volgens het doop- en feestcharter verlopen.
- ✓ Deze groep kan voor inspiratie, kadering, advies en evaluatie zorgen. De samenstelling kan bestaan uit studenten, oud-studenten, ouders, docenten, stuvo's en medewerkers van stadsdiensten.
- ✓ Deel de draaiboeken van je rituelen met een groep 'kritische vrienden'. Denk bv. aan je stuvo, een docent, aan STAN of een groep van medestudenten of bevriende presidia.

GOEDE PRAKTIJKEN X GOEDE PRAKTIJKEN ✓ GOEDE PRAKTIJKEN ? GOEDE PRAKTIJKEN X GOEDE PRAKTIJKEN ✓ GOEDE PRAKTIJKEN

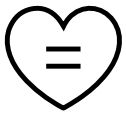




→ **GOEDE AFSPRAKEN**

- ✓ We ondertekenen tijdig het doop- en feestcharter, we lezen het en houden ons eraan.
- ✓ We organiseren geen geheime of gesloten welkomstrituelen.
- ✓ Als iets niet door de beugel kan maken we er melding van en spreken we het bestuur of lid er persoonlijk op aan.
- ✓ We laten altijd controle toe en nodigen zelf toezichthouders uit bij onze activiteiten.



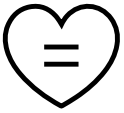


→ **GOEDE PRAKTIJKEN**

- ✓ Beschouw ieder nieuw lid als een schat van informatie: waarom kiest deze persoon voor jullie? Wat zijn de verwachtingen?
- ✓ Denk eens na over profielen die jullie nog niet bereiken en doe onderzoek in de studentengemeenschap: waarom kiest iemand niet voor jullie? Welke perceptie is er over jullie? Welke drempels ervaren zij en hoe zou je deze kunnen wegwerken?
- ✓ Zorg dat iedereen zich deel van de groep kan voelen door gelijkwaardigheid hoog in het vaandel te dragen. Een eenvoudige manier om dit te versterken is het doen van rondjes, waarbij iedereen om beurten spreekt. Zo bepalen niet enkel de hardste roepers het gesprek maar hoor je ook de wijsheid van de meer bedachtzame leden.

? GOEDE PRAKTIJKEN X GOEDE PRAKTIJKEN V GOEDE PRAKTIJKEN ? GOEDE PRAKTIJKEN X GOEDE PRAKTIJKEN V GOEDE PRAKTIJKEN





- ✓ Geef aan welke alternatieven jullie voorzien zodat iedereen zou kunnen deelnemen. Denk aan eten dat is aangepast aan diëten of studenten die het financieel niet breed hebben,...
- ✓ Maak je welkomstrituelen rolstoelvriendelijk en toegankelijk voor studenten die minder mobiel zijn of een beperking hebben.
- ✓ Vraag regelmatig proactief of iemand nog iets nodig heeft en geef iedereen de tijd om daarover na te denken. Het kan zijn dat iemand nog ergens een afspraak over wil maken, een melding wil doen, een verzoek heeft aan de anderen. Je kan dit doen bij vergaderingen, aan het begin van een event,..
- ✓ Bedenk bij elke beslissing of regel of er niemand wordt uitgesloten. Werk een aanbod uit waar je hele doelgroep zich kan vinden.
- ✓ Check proactief hoe het gaat bij meer introverte leden.





→ **GOEDE AFSPRAKEN**

- ✓ We zijn toegankelijk voor iedereen en staan open voor diversiteit. Iedereen is welkom.
- ✓ Iedereen kan elke rol opnemen. We bevorderen gelijkwaardigheid en gendergelijkheid.
- ✓ We maken geen onderscheid tussen zij die *gedoopt* zijn en zij die *niet-gedoopt* zijn. Het enige verschil kan het al dan niet krijgen van een lint zijn.
- ✓ We houden rekening met studenten die 's ochtends verplichte lessen hebben door ons einduur te respecteren.

GOEDE PRAKTIJKEN X GOEDE PRAKTIJKEN ✓ GOEDE PRAKTIJKEN ? GOEDE PRAKTIJKEN X GOEDE PRAKTIJKEN ✓ GOEDE PRAKTIJKEN





→ **GOEDE PRAKTIJKEN**

Een heldere rolverdeling

- ✓ De rollen van de leiding zijn vaak verwarrend. Nieuwe leden weten niet per se wat titels betekenen en wat je mag verwachten van welke functie. Voorzie daarom duidelijke rolbeschrijvingen met kerntaken, gewenste basiscompetenties en evaluatiecriteria.
- ✓ Waarom geen nieuwe termen of titels bedenken voor de verschillende rollen die er zijn?
- ✓ Benoem helder: wie in welke rol waarvoor verantwoordelijk is. Zorg dat er hier binnen het team consensus over is.
- ✓ Verdeel het leiderschap onder elkaar en wissel af wie wie het woord neemt.
- ✓ Iedereen kan een meerwaarde bieden en een bijdrage. De juiste persoon op de juiste plaats is wel belangrijk! Durf de rolverdeling in vraag te stellen.





**CHECK DEZE
DIALOOGTOOLS**

Samen een geoliede machine

- ✓ Leg beslissingen voor als een voorstel waarop bezwaren en bezorgdheden worden uitgenodigd. Integreer verbeter suggesties. Zo worden beslissingen gedragen door iedereen.
- ✓ Als team moet je goed op elkaar ingespeeld zijn. Leiderschap opnemen is een leerproces waarbij je veel kan leren van elkaar. Besteed daarom genoeg tijd aan jullie onderlinge samenwerking. Wees niet bang van tegenovergestelde visies, maak van jullie onderlinge verschillen jullie gezamenlijke kracht.
- ✓ Op bepaalde momenten kan je als bestuur het overzicht verliezen. Daarom is een systeem van tussentijdse briefings, feedback en controle tijdens activiteiten belangrijk.
- ✓ Benadruk dat er ondanks de rolverdeling een gedeelde verantwoordelijkheid is. Dat iedereen mee verantwoordelijk is voor de goede gang van zaken en het respecteren van jullie waarden en afspraken.





→ **GOEDE AFSPRAKEN**

- ✓ We spreken duidelijk af wie wanneer de leiding heeft en hoe besluiten worden genomen. We maken onze beslissingen zo inclusief mogelijk door steeds bezwaren en bezorgdheden uit te nodigen.
- ✓ We luisteren naar alle perspectieven. Oplossingen komen vaak vanzelf naar voren door een rondje te doen waarbij iedereen om beurten aan het woord komt.
- ✓ Evalueer de samenwerking regelmatig uitgebreider. Doe bv. elk half jaar een Peer Review voor alle rollen om waarderingen en verbeteringsuggesties te verzamelen en elkaar te helpen.
- ✓ Bespreek spanningen op een constructieve manier en maak tijd om ze op te lossen. Zoek ondersteuning als je er zelf niet uit geraakt.

ZIE:
DIALOOGTOOLS
↪



DIALOOGTOOLS




Samenwerken is tof maar niet altijd vanzelfsprekend. Vanuit helpende methodieken zoals Sociocratie, Deep Democracy en Verbindende Communicatie reiken we je graag inspiratie aan om nog beter samen te werken.

← VORIGE HOOFDSTUK

VOLGENDE HOOFDSTUK →

HANDIG BIJ BRAINSTORMS.
BESLISSINGEN NEMEN
EN VERGADEREN.



ELKE STEM TELT

- doe een rondje
- onderbreek de ander niet
- alles mag gezegd worden
 - ontdek de wijsheid in de tegenovergestelde mening

NODIG BEZWAREN UIT

- iemand een bezwaar?
- iemand een bezorgdheid?

VRAAG WAAROM

- vraag naar het argument
- waarom is het niet goed genoeg?
 - wat is mogelijk schadelijk?

GA VOORUIT

- goed genoeg voor nu?
- veilig genoeg om te proberen?

DIALOGGTOOLS

HELPEIND IN LASTIGE
SITUATIES EN
↙ BIJ SPANNINGEN.

WEES OPEN

- spreek rustig en zonder lading
 - vertel hoe je je voelt
- wees eerlijk en houd niets achter
 - leg spanningen op tafel

VERMIJD SABOTAGE

- geen wij-zij verhaal
 - geen geroddel
 - geen smoesjes
- laat niets onuitgesproken

VERANDER VAN PERSPECTIEF

- ga eens in andermans schoenen staan
 - check de intentie achter gedrag

WEES OBJECTIEF

- vermijd oordelen
 - check aannames
 - geef een observatie
- benoem enkel de feiten

COMMUNICEER CONSTRUCTIEF

- wijs niet naar een ander
 - geef een ik-boodschap
- vertel waar je behoefte aan hebt
 - doe een verzoek en geen eis

DIALOGTOOLS

HANDIG BIJ (ZELF)EVALUATIE
VAN ACTIVITEITEN.
↙ PROJECTEN EN ROLLEN

EVALUEER

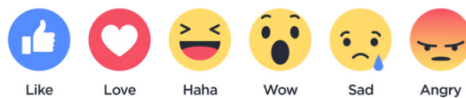
- Doe een rondje waarderingen
- Doe een rondje verbeter suggesties
 - Maak nieuwe afspraken

KEEP START STOP

- Wat willen we behouden?
- Waar willen we mee starten?
- Waar willen we mee stoppen?

EMOTICONS

- laat iedereen 1 of 2 emoticons kiezen en vertellen waarom.



REFLECTEER

- vraag feedback over jezelf
- bedenk: is mijn gedrag op dit moment de beste bijdrage die ik kan doen aan dit project, deze vergadering,...?
 - Spreek dit uit in het team

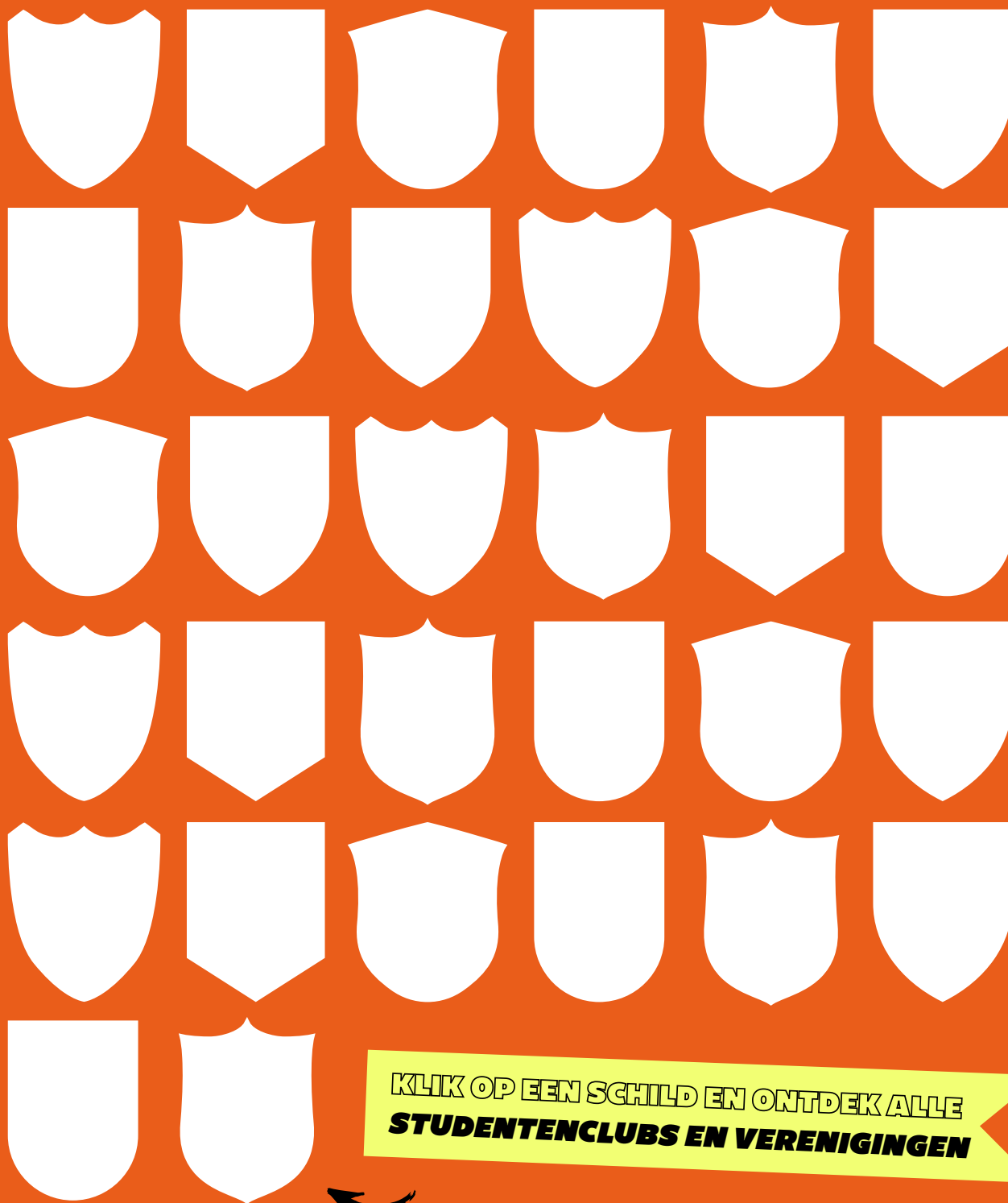
VIND JE TRIBE



Antwerpen heeft een superdiverse studentengemeenschap. Voor elke student die graag nieuwe mensen leert kennen is er wel een studentenvereniging, club of koepel. Via de link op de volgende pagina ontdek je ze allemaal.

← VORIGE HOOFDSTUK

VOLGENDE HOOFDSTUK →



YELLOW PAGES

Zoals in een telefoongids vind je hier belangrijke informatie en meldpunten rond oa. stuvo's, mentaal welzijn, grensoverschrijdend gedrag. Achter elk e-mailadres of telefoonnummer staat een team gedreven mensen voor je klaar. Maak er gebruik van!

← VORIGE HOOFDSTUK

STUDENTENBEGELEIDING

Als hogeschool- of universiteitsstudent kun je op elke campus een studentenbegeleider raadplegen: discreet, efficiënt en vertrouwd met het soort kwaaltjes die studenten teisteren. Indien nodig verwijzen zij je door naar een dokter, therapeut of andere hulp.

KAREL DE GROTE HOGESCHOOL

Campus Zuid

stip.zuid@kdg.be

03 613 13 03

Campus Groenplaats

stip.mit@kdg.be

03 613 16 99

Campus Hoboken

stip.wet@kdg.be

03 613 17 00

Campus Sint Lucas Antwerpen

info.sintlucas@kdg.be

03 613 12 01

AP

stuvo@ap.be

03 220 59 00

ANTWERP MARITIME ACADEMY

stuvo@hzs.be

03 205 64 59

KU LEUVEN

stuvo.antwerpen@kuleuven.be

03 201 18 19

THOMAS MORE

stuvo.antwerpen@thomasmore.be

015 687 530

UANTWERPEN

stip@uantwerpen.be

Tel. 03 265 48 72

ALCOHOL EN DRUGS

VAGGA

Steunpunt voor preventie en ondersteuning van studentenclubs

[LINK](#)

ANONIEME ALCOHOLISTEN

03 239 14 15

[LINK](#)

ALCOHOL INFO

[LINK](#)

DRUGLIJN

078 15 10 20

[LINK](#)





MENTAAL WELZIJN

Als je iets dwars zit, als je het even niet meer ziet zitten of behoefte hebt aan een luisterend oor, dan kun je bij onderstaande diensten terecht.

AP

[LINK](#)

ANTWERP MARITIME ACADEMY

stuvo@hzs.be
03 205 64 59

KDG TEAM MENTAAL WELZIJN

[LINK](#)

KULEUVEN

[LINK](#)

THOMAS MORE

[LINK](#)

UANTWERPEN STIP

[LINK](#)

PSY NET

[LINK](#)

Het netwerk geestelijke gezondheidszorg voor studenten in Antwerpen

STAN BAROMETER

[LINK](#)

03 292 31 70

TELEBLOK

[LINK](#) (chat)

TELE ONTHAAL

[LINK](#)

106

MOODSPACE

[LINK](#)

de plek voor studenten vol info over mentaal welzijn

ZELFMOORDLIJN

1813

[LINK](#)

UNIA GELIJKE KANSEN CENTRUM

0800 12 800

gelijkekansen@antwerpen.be





GRENSOVERSCHRIJDEND GEDRAG

Hier vind je de manier om binnen je onderwijsinstelling een melding van grensoverschrijdend gedrag te maken.

UANTWERPEN

[LINK](#)

THOMAS MORE

[LINK](#)

SINT LUCAS

[LINK](#)

KU LEUVEN

[LINK](#)

AP

[LINK](#)

KAREL DE GROTE HOGESCHOOL

[LINK](#)

ANTWERP MARITIME ACADEMY

stuvo@hzs.be

03 205 64 59

HULPDIENSTEN

POLITIE

101

DE BLAUWE LIJN (NIET-DRINGENDE OPROEPEN POLITIE)

0800 123 12

BRANDWEER EN ZIEKENWAGEN

112 of 100

APOTHEKERS VAN WACHT

0903 99 000

DOKTERS VAN WACHT

0900 10 512

www.hwpantwerpen.be

BRANDWONDENCENTRUM

03 217 71 11

ANTIGIFCENTRUM

070 245 245





MELDING OVER DOPEN EN STUDENTENRITUELEN?

Gebeurde er iets dat je wenst te rapporteren? We behandelen het discreet. Je kunt ook naar je stuvo stappen als je je daar beter bij voelt.

BUURTREGIE/POLITIE

studentenactiviteiten@antwerpen.be

VRAGEN OVER DEZE GIDS?

STAN

03 292 31 70

hello@stanstan.be

www.stanstan.be





**IK STA ACHTER
DE INSPIRATIEGIDS.**

**VRAAG JE PIN AAN
BIJ STAN OF JE STUVO**

