

## FEESTEN

De islamitische feesten vallen elk jaar op een andere dag. Elk jaar schuiven ze namelijk elf dagen op naar voor omdat de islamitische kalender de stand van de maan volgt. Christelijke feestdagen zoals Pasen en Pinksteren vallen daarom bijvoorbeeld ook elk jaar op een andere dag.

De belangrijkste islamitische feesten zijn: het Suikerfeest en het Offerfeest.

Met het Suikerfeest (9 september 2010) vieren moslims het einde van de vastenmaand ramadan. Daar horen natuurlijk zoete hapjes bij zoals koekjes of gebak voor bij een tas koffie of thee. Mensen geven elkaar cadeautjes en geld. En de kinderen krijgen nieuwe kleren. Het is de gelegenheid bij uitstek om familie, oude vrienden en kennissen op te zoeken. Het is ook een kans om misverstanden en ruzie bij te leggen om zo weer met een schone lei te beginnen.

**TIP** In sommige verenigingen vieren leden samen het Suikerfeest. Iedereen neemt zoetigheden mee voor bij een tas koffie of thee.

**TIP** Organiseer best geen belangrijke training of match op het Suiker- of offerfeest. Moslim kinderen in België moeten niet naar school die dag. Veel volk moet je dus niet verwachten op het sportveld.

Het Offerfeest (16 november 2010) herdenkt dat Abraham een lam offerde voor God in plaats van zijn zoon. Moslim gezinnen kopen die dag een schaap dat ritueel geslacht is in een slachthuis. Dat betekent dat het dier geslacht wordt in de richting van Mekka met een kort gebed. Het vlees wordt verdeeld tussen familie, armen en bezoekers. In de moskee is er een speciale gebedsdienst. Iedereen kleedt zich feestelijk en familie en vrienden gaan bij elkaar op bezoek.

**TIP** Misschien bieden moslimouders je een stukje vlees aan? Je kan rond dit gebruik een feestelijke dag opzetten. Het Offerfeest is de ideale periode om een barbecue te organiseren.

**TIP** Wil je weten wanneer de islamitische feesten plaatsvinden? Op [www.beleven.org/feesten](http://www.beleven.org/feesten) vind je de feestdagen van de belangrijkste religies.



## DUID IEMAND AAN OM ALLOCHTONE OUDERS AAN TE SPREKEN



*Hafida Dalaa heeft twee zonen die zot zijn van de gevechtssport jujitsu en op competieniveau meedraaien. Zelf steekt ze ook de handen uit de mouwen: van taartenverkoop tot raad van bestuur.*

“Ik probeer heel actief andere allochtone ouders te betrekken bij de club. Ik maak een praatje met nieuwe ouders, overtuig ze dat het belangrijk is om aanwezig te zijn op trainingen. De kinderen vinden het belangrijk om te laten zien wat ze kunnen. Sommige vaders helpen de matten op te ruimen of helpen de trainer op de mat als er veel kinderen zijn. Eigenlijk zou elke club iemand moeten hebben om allochtone ouders aan te spreken. Geef ouders de tijd om te groeien. Ik stond in het begin ook een beetje aan de zijlijn, leerde langzaam ouders kennen en heb me door de jaren meer en meer in de club geëngageerd. Organiseer voor nieuwe ouders geen infoavond, maar zorg dat de trainer hen in het begin veel persoonlijke informatie geeft: hoe is de training gegaan, wat zijn de vorderingen, heeft het kind talent...”

Trainingen en wedstrijden aanpassen aan het ritme van de ramadan, is zo goed als onmogelijk. Mijn zoon heeft vroeger vaak niet mee gedaan omdat hij anders een belangrijke wedstrijd zou missen. Nu neemt hij die beslissing zelf. Communicatie is belangrijk. Tijdens een topsport tweedaagse was de trainer op de hoogte dat mijn zoon niet alles kon geven door de ramadan. Zonder communicatie heb je snel misverstanden en begrijpt de trainer niet waarom je plots misselijk bent en afhaakt.”

## OP BEZOEK BIJ DE OUDERS

Als je op bezoek gaat bij ouders, weet dat over het algemeen mensen uit moslimlanden meer tijd voor een gesprek nemen. Als je een moeilijke boodschap moet brengen, praat je best eerst over dagdagelijkse dingen: gezondheid, kinderen of andere familieleden, school of werk. Pas daarna schakel je over naar het minder goede nieuws. Daarna blijf je nog even zitten om na te praten. De directe aanpak om gevoelige vragen onmiddellijk te stellen, maakt mensen ongemakkelijk.

Bij een kort bezoek krijg je meestal koffie, thee en koekjes. Proef minstens één glas en een koekje. Bij sommige families doe je in de gang best je schoenen uit, je mag de living in op je kousen of pantoffels die klaar staan voor gasten.

Als je toevallig rond etenstijd op bezoek gaat, is het gebruikelijk dat je mee blijft eten. Het kan zijn dat iedereen uit een gemeenschappelijke schaal eet met een lepel of je handen. Met een stukje brood tussen duim, wijsvinger en middenvinger neem je zo het eten op uit de schaal. Vergeet vooral niet je handen voor het eten te wassen. Eten doe je met de rechterhand omdat in principe de linkerhand gebruikt wordt bij het intiem toilet.

# SCOREN MET DIVERSITEIT? CONTACTEER ONS!

Het Antwerps minderhedencentrum de8 ondersteunt in de stad Antwerpen verenigingen, diensten, instellingen, bedrijven, scholen, hulpverleners... in hun werking met etnisch-culturele minderheden en het omgaan met diversiteit. En dat rond vijf thema's: onderwijs, werk, welzijn, vrije tijd, grondrechten voor vluchtelingen en mensen zonder papieren. De8 is het officiële integratiecentrum voor Antwerpen en wordt dus gesubsidieerd door de Vlaamse overheid. Verenigingen kunnen gratis beroep op ons doen.

## Waarvoor kan je als sportvereniging terecht bij ons?

- > begeleiding en advies bij het omgaan met diversiteit
- > werken met allochtone vrijwilligers
- > allochtone ouders meer betrekken bij je vereniging

## SCOREN MET DIVERSITEIT? CONTACTEER ONS!

Antwerps minderhedencentrum de8  
2140 Borgerhout  
03 270 33 00  
info@de8.be | www.de8.be



Redactie (oktober 2009): Houssein El Kouy, Katleen Peleman,  
Ria Vervoort | Eindredactie: Sara Frederix  
Lay-out: undercast

Download deze brochure gratis op [www.de8.be](http://www.de8.be) of bestel op [info@de8.be](mailto:info@de8.be), 03 270 33 00



v.u.: Ann Melis, vzw de8, Van Daelstraat 35, 2140 Borgerhout

## RAMADAN

Veel religies en culturen kennen een traditie van vasten. Christenen vasten veertig dagen voor Pasen. Moslims vasten de negende maand van de islamitische maankalender (11 augustus tot 9 september 2010). Elk jaar start de ramadan elf dagen vroeger. Voor de Turken bepalen wetenschappers lang op voorhand het begin en einde van de ramadan, voor Marokkanen en andere Arabieren beslissen theologen pas op het laatste moment afhankelijk van de stand van de maan. Bij het begin van de vasten wensen mensen elkaar een "gezegende ramadan" of sturen elkaar wenskaartjes.

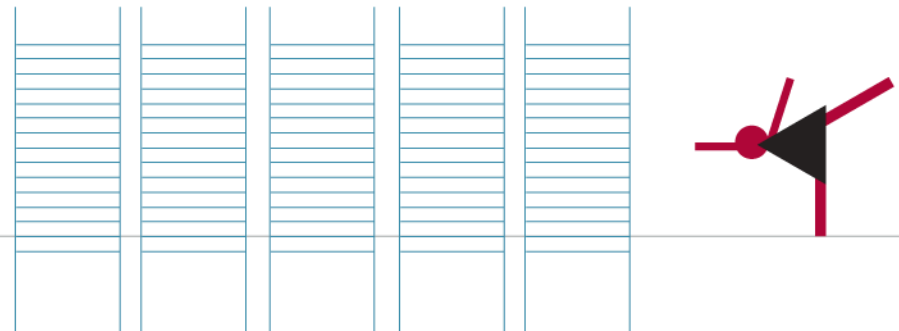
Tijdens deze vastenmaand ramadan mag je van dageraad tot zonsondergang niet eten, drinken, roken of seks hebben. De bedoeling is om te ervaren wat iemand die arm is voelt. Tijdens de ramadan staat niet alleen het lichaam, maar ook de geest centraal. Mensen maken meer tijd voor gebed en bezinning. Onrespectvol gedrag, schelden, liegen zijn tijdens de ramadan zeker niet toegelaten.

Volwassenen en jongeren worden geacht mee te doen aan de ramadan. Oude mensen, zieken, reizigers, zwangere of ongestelde vrouwen, kinderen moeten niet mee vasten. Maar soms willen kinderen ook al proberen een dagje mee te vasten met het gezin.

De iftar is het moment waarop het vasten 's avonds verbroken wordt. Dat moment verschuift elke dag enkele minuten volgens de stand van de maan. Mensen gaan bij elkaar op bezoek om samen het vasten te verbreken. De ramadan is zo een gezellige maand waarin het sociale leven volop bruist. Het einde van de ramadan wordt feestelijk afgesloten met het Suikerfeest.



Als vereniging kan je ook met medewerking van enkele moslim leden een iftar organiseren: samen eten op het moment dat het vasten verbroken wordt. Voor niet-moslims een leuke manier om kennis te maken met dit gebruik.



## WAAROM JIJ DEZE BROCHURE NIET NODIG HEBT

Opgelet: jij hebt deze brochure niet nodig! Eigenlijk kunnen we alle tips over diversiteit samenballen in één vuistregel: praat er over, durf vragen stellen. Of zelfs in één woord: dialoog.

Komt een jongen niet opdagen tijdens een belangrijke training? Misschien valt de training net samen met het Suikerfeest. Of zat hij gewoon stiekem bij zijn liefde? Vraag het.

Haakt een talentvolle turnster af? Mag ze niet meer van haar ouders? Misschien voelt ze zich zelf niet goed in een strak tumpak? Of misschien wil ze zich op haar schoolwerk concentreren? Vraag het.

Stel vragen tot je weet waarom hij of zij iets doet of denkt. Misschien ben je het niet eens met elkaar. Maar als je weet waarom, kan je samen beginnen zoeken naar een oplossing, compromis of afspraak...

Daarom alvast enkele tips of vaardigheden om een goede dialoog te voeren.  
En een laatste tip: blijven oefenen.

Probeer de ander niet van je gelijk te overtuigen, maar ga in dialoog.

**TIP 1** Toon oprechte interesse voor de andere en luister aandachtig. Wat is zijn of haar mening? Waarom doet hij dit? Zoek naar de achterliggende verklaring. Stel die vragen ook aan jezelf. Probeer de ander niet kost wat kost te overtuigen van je mening.

Waarom zou jouw mening dé waarheid zijn?

**TIP 2** Iedereen is wie hij is. Je persoonlijkheid, mening, reacties, doen en laten... zijn gevormd door je opvoeding, omgeving, levenservaringen. Zo maakt het bijvoorbeeld verschil of je ouders zelfstandig zijn, arbeider of kaderpersoneel; of ze gelovig of vrijzinnig zijn. Hoewel dit heel onbewust is, probeer er toch af en toe bij stil te staan voor jezelf. En weet ook dat iemand anders misschien anders reageert of redeneert omdat hij is wie hij is door zijn opvoeding en ervaringen.

Dé moslim bestaat niet.

**TIP 3** Iedereen is uniek. Niemand past precies in één hokje. Elke persoon is een verzameling van verschillende eigenschappen. Verwacht daarom niet dat iemand voldoet aan het beeld dat je hebt van de groep waartoe hij of zij behoort. De ene moslim gaat elke dag naar de moskee, een andere alleen in de ramadan, een derde nooit. De ene christen gaat elke zondag naar de kerk, de andere alleen met kerstmis, een derde bidt alleen tot God als hij in de penarie zit.

Zoek wat je gemeenschappelijk hebt.

**TIP 4** Mensen verschillen van elkaar en hebben tegelijk heel wat gemeenschappelijk. Iedereen is een verzameling van verschillende hokjes. Een Afrikaanse vrouw kan bijvoorbeeld ook mama, leerkracht en alleenstaand zijn. Misschien houdt ze van dezelfde muziek of stemt ze voor dezelfde partij als jij? Zoek de gelijkenissen.



## SCOREN MET DIVERSITEIT!



## VEEL GESTELDE VRAGEN OVER ISLAM EN SPORT

# ETEN EN DRINKEN

## HALAL ETEN?

Moslims mogen van hun geloof geen varkensvlees eten, wel andere soorten vlees en gevogelte of vis. Het vlees moet komen van ritueel geslachte dieren. Dat is "halal" vlees. Een halal kippenboutje smaakt hetzelfde als een gewoon kippenboutje. De dieren zijn alleen op een andere manier geslacht.

**TIP** Als je iets organiseert met eten, serveer dan ook halal eten. Bij een barbecue voorzie je bijvoorbeeld best een aparte barbecue om het halal vlees op te bakken. Een rooster waar gewoon of varkensvlees heeft op gelegen, wordt niet door elke moslim geapprecieerd. Je kan ook voor iedereen halal vlees voorzien, gemakkelijk en smaakt hetzelfde als gewoon vlees. Ken je geen halal slager? Vraag een moslim collega of ouder om (eventueel samen) boodschappen te doen. Er bestaat ook halal broodbeleg, dat je net zoals halal vlees bij een halal slager of winkel kan kopen. Leg het halal broodbeleg best op een andere schotel, dus niet samen met niet-halal of varkensvlees. Als het moeilijk is om halal vlees te voorzien, kan je ook vis- of vegetarische gerechten op de menu zetten. Denk er aan om vegetarische bouillonblokjes of halal vleesbouillonblokjes te gebruiken. Een ander weetje: ook in snoep zit gelatine gemaakt van dierlijke vetten. Sommige moslims laten een traktatie om die reden aan zich voorbij gaan.

## ALCOHOL DRINKEN?

Moslims mogen van hun geloof geen alcohol drinken omdat het de geest benevelt en je dan niet meer helder kan denken en handelen.

**TIP** Als je iets organiseert, voorzie voldoende niet-alcoholische dranken. Kleurrijke drankjes zoals zelfgemaakte ijsthee, cocktails zonder alcohol, vruchtensiropen in een mooi glas... zijn even feestelijk als schuimwijn. Weet ook dat sommige moslims geen alcohol willen schenken aan anderen omdat ze iemand anders niet willen aanzetten tot iets wat volgens hun geloof verboden is. Misschien wil een andere ouder achter de tap staan?

## ROKEN?

Omdat roken de gezondheid schaadt en verslavend werkt, staat de islam strikt genomen roken ook niet toe. Toch zijn er heel wat moslims die roken. Het is niet gepast dat jongeren roken in het bijzijn van hun ouders of oudere familieleden. Meestal gaan ze buiten roken en onder leeftijdsgenoten.

**TIP** Weet dat je als trainer een voorbeeldfunctie hebt voor alle jongeren en best geen sigaret opsteekt tijdens de trainingen in het bijzijn van hen of hun ouders. Als vereniging moet je ook een rookvrije ruimte voorzien in bijvoorbeeld de kantine, wat trouwens wettelijk verplicht is.

Daagt de spits van je voetbalploeg niet op tijdens trainingen in de ramadan?

Willen ouders hun dochter niet laten deelnemen aan een sportkamp?

Stedelijke sportclubs tellen steeds meer leden van een andere herkomst. Op het sportterrein is diversiteit een actueel maar ook een nieuw en onbekend thema.

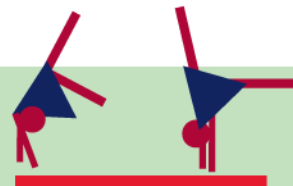
Heb jij ook vragen over omgaan met etnisch-culturele diversiteit in je sportclub?

Haken moslimmeisjes af want liever geen nauw aansluitend tumpakje?

In deze brochure van het Antwerps minderhedencentrum de8 vind je concrete antwoorden en tips over eten, kleding, man-vrouw verschillen... Verder krijg je korte achtergrondinformatie over de islam: ramadan, belangrijkste feestdagen, vijf pijlers van de islam, wat zegt de islam over sport... Doorweven met getuigenissen van trainers, ouders.

**WANT OOK MET DIVERSITEIT KAN JE SCOREN!**  
Het Antwerps minderhedencentrum de8 adviseert en begeleidt sportclubs bij het omgaan met etnisch-culturele diversiteit. Contacteer ons!

Van Daelstraat 35 | 2140 Borgerhout | T: 03 270 33 00  
info@de8.be | www.de8.be



# 5 ZUILEN VAN DE ISLAM

De islam is gebaseerd op vijf belangrijke verplichtingen voor elke moslim.

## Geloofsbelijdenis

Iedereen die de zin "Er is maar één god en Mohammed is zijn profeet" uitspreekt, wordt als moslim beschouwd.

## Gebed

Het rituele gebed gebeurt in theorie vijf maal per dag thuis of in de moskee op vaste tijdstippen. Bidden gebeurt overal, in het Arabisch, in de richting van Mekka (oosten). Voor het bidden moet je je ritueel wassen.

## Religieuze giften

Elke moslim wordt geacht elk jaar een deel (2,5 %) van zijn bezit aan de armen schenken.

## Vastenmaand (ramadan)

De islam schrijft voor elk jaar een periode van 30 dagen in te bouwen van bezinning, zelfdiscipline en meevoelen met de armen.

## Pelgrimstocht naar Mekka (hadj)

Als je gezondheid en portemonnee het toelaten, word je geacht eenmaal in je leven een bedevaart naar Mekka, een heilige plaats voor moslims, te ondernemen.

Meer lezen over islam? [www.nl.wikipedia.org/wiki/islam](http://www.nl.wikipedia.org/wiki/islam)

Net zoals christenen praktiseren moslims hun geloof niet allemaal op dezelfde manier. De ene gaat nooit naar de moskee, de andere bidt vijf maal per dag. De ene vast heel streng. Tenzij je wilt onderzoeken hoe ze de islam een plaats kunnen geven in de westerse samenleving waar ze zijn geboren en getogen. En dat vraagt tijd om daar een evenwicht in te vinden.

## COMMUNICEER RECHTSTREEKS MET OUDERS



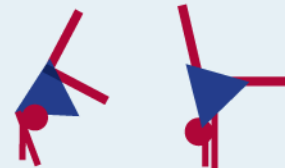
Mohamed Zemmouri is coördinator bij de vzw Kids en geeft initiatieven en trainingen voetbal aan kinderen en jongeren. Kids combineert met succes sport en jeugdwerk.

"Communicatie tussen trainer en jongeren is belangrijk: leg uit waarom iemand op de bank moet zitten. Allochtone jongeren moeten leren zich te plooiën naar de spelregels en discipline in een sportclub. Maar het helpt om je als trainer niet alleen boven die gasten te zetten. Je moet streng zijn, maar ook een beetje opvoeden. En informeer ouders rechtstreeks over het reilen en zeilen van een club. Geen briefje meegeven dus, maar een persoonlijk gesprek of telefoontje. Dan kunnen hun kinderen hen geen blaasjes wijs maken. Soms mag een jongen niet meer komen trainen wegens een slecht rapport. De ouders denken dat hun zoon zozegd 5 keer per week moeten trainen, terwijl hij niet in de club maar op straat rondhangt.

Kinderen liggen er niet wakker van om in een gekleurde groep te sporten. Ouders en clubs hebben het hier soms moeilijker mee. Als een club in een gemengde wijk zit, waarom dan niet meer inspanningen doen om

allochtone jongeren uit de wijk aan te trekken? Dit vraagt allemaal extra inspanningen en aanpassing van de clubs die vooral op vrijwilligers draaien. Daarom pleit ik voor extra ondersteuning van de clubs.

Sommige clubs hebben schrik dat allochtone ouders minder consumeren in de kantine of op een eetfestijn. En een club moet natuurlijk ook financieel kunnen overleven. Maar waarom geen halal vlees voorzien op de clubbarbecue?"

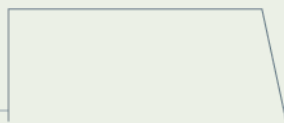




## NAAST EEN MAROKKAANSE VADER OP DE TRIBUNE ROEP JE MINDER SNEL MAKAK OF KAMELENDRIJVER

*Jamalle speelt al 15 jaar zaalvoetbal in een tiental clubs. Zelf is hij doorgestroomd naar de eerste ploeg veldvoetbal, maar dat lukt veel talentvolle jongeren niet.*

“Allochtone spelers stromen moeilijk door vanuit de jeugdwerking naar de eerste ploeg veldvoetbal. In zaalvoetbal stromen allochtone jongeren beter door. Vaak zie je een kloof tussen het jeugdbestuur en het hoofdbestuur dat spelers koopt en verkoopt. Als Marokkaanse speler moet je beter zijn om er in te geraken. En andere ouders drinken misschien al eens een pintje met de trainer aan de toeg. Allochtone ouders moeten gemotiveerd zijn om meer te komen kijken. Naast school, is vrije tijd ook belangrijk zodat jongeren geen tijd hebben om verkeerde dingen te doen. En hoe meer allochtonen in het publiek, hoe minder racistische uitspraken er zijn langs de zijlijn. Als je op de tribune naast een Marokkaan staat, zal je minder snel makak of kamelendrijver roepen. Het bestuur is bang voor cliëkvorming als er te veel spelers van dezelfde herkomst in een ploeg zitten. Ik heb zelf gespeeld in een ploeg met vooral Turken in de ploeg en raad van bestuur. Een goede regel: altijd Nederlands spreken in de kleedkamers, op het veld en in de kantine als er Vlamingen bij zijn. En allochtone spelers en ouders die niet de gewoonte hebben naar de kantine te gaan? Geef de spelers gratis bonnetjes om na de wedstrijd samen in de kantine iets te drinken en boterhammen te eten.”



## WIST JE DIT?



### RADSLAG IN HANDEN VAN EEN MAN?

Of een voetbalploeg met vrouwelijke trainer? Het kan zijn dat ouders liever geen mannelijke trainer hebben voor hun dochter. Of het gebeurt dat een jongensploeg niet altijd het nodige respect opbrengt voor een vrouwelijke trainer. Hoe ga je daarmee om als trainer of sportvereniging? Weet dat je zeker niet moet ingaan op vragen om een vrouwelijke begeleider op een meisjessport of -ploeg te zetten. Een trainer haalt zijn of haar gezag uit zijn functie en houding. Het geslacht speelt minder een rol. Een goede trainer proberen zijn, is het belangrijkste.



Bij sporten met meer lichaamscontact (vb. turnen) of minder kledij (vb. zwemmen), kan je ervoor kiezen om toch een vrouwelijke trainer op een meisjessploeg te zetten. Bij gemengde sporten zoals bijvoorbeeld judo kan je meisjes en jongens tijdens een training laten kiezen om met iemand van hetzelfde geslacht te trainen.

### ANDERS OMGAAN MET TIJD?

Een trainer die altijd een half uur te laat komt? Arriveert de ploeg weer te laat op de match omdat je topverdediger niet op tijd was? Mensen die anders omgaan met tijd en niet op tijd komen, wekken wrevel op. Natuurlijk kan je begrip opbrengen voor verzachtende omstandigheden: de lijnbus kan vertraging hebben, je fiets kan platte band hebben, een gebeurtenis in de familie kan op dat moment belangrijker zijn dan een training. Maar op je horloge kijken is ook niet te veel gevraagd. Met andere woorden zoek naar oplossingen, compromissen waarbij iedereen water bij de wijn doet.



Maak duidelijke afspraken: altijd verwittigen als je te laat of niet komt, na 15 minuten respijt begint de training, te laat komen voor een wedstrijd kan echt niet.



Zoek naar compromissen: een collega trainer vangt het eerste half uur op, maar dan wordt de trainer die altijd te laat komt, écht wel verwacht.

### GIVE ME THE FIVE?

Een handdruk met de begroeting salaam aleykum (betekent: vrede zei met u) is de meest voorkomende begroeting bij moslims. Als mensen elkaar beter kennen geven ze elkaar niet alleen een hand maar ook een korte omhelzing - zowel vrouwen als mannen onder elkaar. Een man die een vrouw omhelst gebeurt minder vaak, behalve onder naaste familieleden. Een verliefd koppel zoent zelden in het openbaar of in het bijzijn van de ouders of familie uit respect voor de anderen.

Oogcontact is niet altijd vanzelfsprekend tijdens een gesprek. Als een oudere persoon een jongere aanspreekt, richt de jongere zijn blik meestal naar beneden. Vergis je niet, dit getuigt van respect en niet van onverschilligheid.

## ISLAM OVER VRIJE TIJD EN SPORT

Heel wat ouders vinden sport een goede keuze als vrijetijdsbesteding voor hun kind. Ook jongeren kiezen in de eerste plaats sport als hobby. De islam moedigt zelfs aan om tijd te investeren in zinvolle vrijetijdsbesteding en sport. Sporten zoals lopen, zwemmen, paardrijden en worstelen worden expliciet aangemoedigd.

Kinderen hebben volgens de islam ook recht op spelen en ontspanning. De islam raadt ouders aan regelmatig tijd door te brengen met hun kinderen.

Het islamitische geloof geeft ouders een aantal basisregels mee voor de opvoeding. Kinderen zijn een gunst van Allah en ouders dragen de verantwoordelijkheid voor hen. Bij jonge kinderen onder zeven jaar is de opvoeding vooral gericht op spelen, stimuleren en ontdekken. Later is het de taak van ouders om hun kinderen verantwoord gedrag en respect bij te brengen en hen verder te begeleiden tot ze volwassen zijn.



Eerbaarheid bewaken hoort ook bij de opvoeding. Islamitische ouders zijn niet altijd bereid om hun zonen en dochters te laten deelnemen aan een sportkamp of uitstap met overnachting. Ouders weten niet hoe het er aan toe gaat. Slapen jongens en meisjes apart? Is er halal eten voorzien? Wie gaat er mee als begeleiding? Welke activiteiten staan er op het programma? Uit zorg om de eerbaarheid laten sommige ouders hun dochter uit voorzorg niet deelnemen aan bijvoorbeeld gemengd zwemmen of turnen.

**TIP**

Geef bij een sportkamp of uitstap op voorhand duidelijke informatie aan de ouders over de verblijfplaats, het programma en de activiteiten. Je kan ook een bezoekmoment inlassen voor (alle) ouders ter plaatse. Dat schept vertrouwen en ruimt twijfels uit de weg. En welke ouder is er niet nieuwsgierig naar de leefwereld van zijn oogappel?

Ouders delen samen met sport -en jeugdverenigingen dezelfde bezorgdheid dat teveel aan of een foute invulling van vrije tijd niet goed zijn. Zinvolle vrijetijdsbesteding zoals sport kan dit preventief voorkomen. Zo speelt sport een belangrijke rol in de ontwikkeling en toekomstkansen van jongeren. In een vereniging leer je bijvoorbeeld heel wat sociale vaardigheden zoals rekening houden met anderen, discipline. Vaardigheden die je ook later in het dagelijks leven en op de werkvloer kan gebruiken.



# KLEDING

## HOOFDDOEK?

De islam vraagt dat mannen en vrouwen op straat en in openbare gelegenheden fatsoenlijk gekleed zijn. Deze regel is voor interpretatie vatbaar.

Sommige vrouwen of mannen geven de voorkeur aan moderne kledij, anderen voelen zich comfortabeler bij traditionele kleding. Voor een aantal meisjes en vrouwen hoort daar ook een hoofddoek bij. Sommige meisjes dragen een hoofddoek boven een spannende jeans. Andere meisjes bedekken ook hun armen en dragen een hoofddoek tot op de schouders of middel. Thuis gaat de hoofddoek gewoonlijk uit.

Het dragen van een hoofddoek is dikwijls een kwestie van zelfrespect en gerespecteerd worden. Voor sommigen is het ook een stap naar een eigen identiteit, vrijheid, zelfontplooiing, onderwijs en vorming. Afhankelijk van hun situatie maken vrouwen zelf de keuze of ze een hoofddoek dragen of niet. Voor sommige Belgen roept het dragen van een hoofddoek vragen en wrevel op.

**TIP** Weet dat er op internationale websites heel wat creatieve, veilige en hygiënische sporthoofddoeken te vinden zijn aangepast aan de noden van elke sport. ([www.thehijabshop.com](http://www.thehijabshop.com), [www.queendom-hijabs.com](http://www.queendom-hijabs.com)) En vergeet vooral niet dat iemand – met of zonder hoofddoek – dezelfde persoon blijft. Kijk naar de persoon en niet zozeer naar de hoofddoek.

## SPORTKLEDIJ?

Sport hoeft geen probleem te zijn. In sport- en gespecialiseerde winkels is er keuze te over om een aangepaste sportoutfit te vinden, zelfs met hoofddoek. Een lange broek onder een turnpak kan ook soelaas bieden. Jongens vanaf de pubertijd en mannen dragen een short of korte broek in de sportclub maar niet op straat.

**TIP** Spring eventueel flexibel om met het vaste sportuniform. Het zou zonde zijn als een lid afhaakt omdat ze niet met een hoofddoek of lange broek mag sporten. In bijvoorbeeld Engeland is het heel gewoon dat meisjes op hoog niveau met een hoofddoek trainen en deelnemen aan competitiewedstrijden.

## ZWEMKLEDIJ?

Jongens dragen eerder een zwemshort dan een kleine of spannende zwembroek. In de douche houden jongens en meisjes vaak hun ondergoed of zwemshort aan uit respect voor elkaar. De meeste meisjes vertonen zich niet in badpak als jongens hen kunnen zien. Een zwembad met grote ramen die uitgeven op bijvoorbeeld de parking kan ook een probleem zijn.

**TIP**

Tegenwoordig kan je heel wat zwemkledij kopen die tegemoet komt aan de noden van hedendaagse moslim meisjes. ([www.modestkini.com](http://www.modestkini.com))

**TIP**

Heel wat stedelijke binnenzwembaden bieden enkele “damesuurtjes” aan.



## DAMESUURTJES MET VROUWELIJKE REDDERS ZIJN EEN SUCCES

*Ülkü Bircan leerde pas zwemmen op haar dertigste, maar ondertussen geeft ze zwemles aan meisjes en jongens van 6 tot 60 jaar en werkt ze zelfs als redder in het zwembad Wezenberg met een internationaal reddersbrevet.*

“Zwemmen is nog niet zo’n populaire sport onder allochtonen, zeker niet bij meisjes en vrouwen. Nochtans staan de deuren van de zwembaden en -clubs open. Heel wat zwembaden organiseren damesuurtjes, in Ekeren zelfs met alleen vrouwelijke redders. Want alleen dan heeft het blijkbaar succes bij allochtone vrouwen. Een speciaal badpak met een short of rokje aan of een duikpak mag. Een burkini die heel het lichaam en hoofd bedekt mag niet in dit zwembad omwille van de hygiëne en veiligheid. Zwemclubs doen dus een inspanning, maar vrouwen moeten zelf ook moeite doen om te gaan sporten.

Iemand redden of mond-op-mondbeademing geven vind ik geen probleem want op dat moment ben ik Ülkü de redder, net zoals een verpleger of dokter. Heel zelden luisteren allochtone mannelijke zwemmers niet naar mij. Ik begin vriendelijk en beleefd, maar daarna word ik alsmaar strenger. Want ik ben de redder en dus moeten ze naar mij luisteren. Als dat niet lukt, schieten mijn collega’s me gelukkig ter hulp.”

