
Sportvereniging Balans “Pestprotocol”

PESTEN BINNEN DE GYMCLUB Wat kun je doen?

Zó zien we het graag!

Henriët van der Weg Coördinator Veilig Sportklimaat / Vertrouwens Contactpersoon KNGU Lage Bergweg 10, Postbus 142, 7360 AC Beekbergen Telefoon: (055) 505 87 35 (ma/di/do/vr), e-mail: vanderweg@kngu.nl

1. Inleiding

De laatste jaren krijgen we regelmatig meldingen over pestgedrag binnen de gymclub.

Om verenigingen een handreiking te bieden hoe met pestgedrag om te gaan, heeft de Koninklijke Nederlandse Hockeybond (KNHB) een deskundige gevraagd een ‘pestprotocol’ op te stellen.

Dit protocol geeft achtergrondinformatie over wat pesten eigenlijk is (inclusief nieuwe vormen van pesten), over een aanpak tegen pesten en over de begeleiding aan de verschillende partijen die bij het pesten zijn betrokken.

Wij zijn blij deze handreiking vanuit de samenwerking ‘Samen naar een veilig sportklimaat’ te mogen gebruiken voor de gym sportverenigingen van de KNGU. We hopen dat het protocol de verenigingen zal helpen om het onderwerp bespreekbaar te maken en om invulling te geven aan een pestbeleid binnen de club.

Net als met alle andere onderwerpen die te maken hebben met een veilig sportklimaat is het om resultaat te bereiken belangrijk om met elkaar afspraken te maken over de inhoud van zo’n beleid, over hoe het beleid binnen de vereniging gestalte krijgt en wie op wat voor moment verantwoordelijk is of het aanspreekpunt is.

2. Achtergrondinformatie

2.1 Kenmerken van pesten

Pesten is niet hetzelfde als plagen.

Bij plagen zijn de machtsverhoudingen gelijk: nu eens is de één 'het lijdend voorwerp' en dan weer de ander. Bij plagen is er sprake van een incident. Vaak is het een kwestie van elkaar voor het gek houden. Bij plagen loopt de geplaagde geen blijvende psychische en/of fysieke schade op en is meestal in staat om zich te verweren.

Pesten is structureel. Pesten kan kinderen echt tot wanhoop brengen. Vanwege het structurele karakter van pesten moet er echt beleid worden gemaakt om het probleem aan te pakken. Een kortlopend project of eenmalige activiteit zet meestal onvoldoende zoden aan de dijk.

2.2 Wat is pesten?

Pesten heeft een aantal duidelijke kenmerken:

- Pesten gebeurt opzettelijk
- Pesten is bedoeld om schade toe te brengen (fysiek, materieel of mentaal)
- Bij pesten is er altijd sprake van ongelijke machtsverhoudingen (fysiek of verbaal sterkere personen kiezen minder weerbare personen als slachtoffer)
- Pesten gebeurt systematisch
- Pesten houdt niet vanzelf op, maar wordt eerder erger als er niet wordt ingegrepen
- Pesten is van alle tijden en komt in alle groepen en culturen voor. Het is dus een typisch menselijke ondeugd die altijd verborgen aanwezig is en steeds weer de kop kan opsteken.

2.3 Wie pesten er en wie worden er gepest?

Kinderen die pesten lijken vaak sterke kinderen in een groep. Het zijn kinderen die problemen hebben in de thuissituatie, die voortdurend de strijd om de macht in de groep voeren, omdat zij zich verloren voelen in de groep. Door te pesten proberen zij indruk te maken op de groep, door een ander naar beneden te halen vizelen zij hun eigenwaarde op.

Kinderen die gepest worden zijn meestal onzeker, voorzichtig en hebben vaak een negatief zelfbeeld. Ze hebben soms moeite met sociale vaardigheden en zijn vaak geïsoleerd. Hoewel de gepeste fysiek vaak

zwakker is dan de pester, hebben kenmerken als gewicht, kleding of het dragen van een bril over het algemeen minder invloed dan wordt gedacht. Gepeste kinderen hebben wel moeite om zichzelf te verdedigen. Ze voelen zich machteloos tegenover de pester. Gepeste kinderen voelen zich vaak erg eenzaam.

Daarnaast is er een groep kinderen die geen actieve rol speelt in het geheel, maar die wel bepalend is voor het voortduren van het pestgedrag. Pestende kinderen kunnen zich gesterkt voelen door de zwijgende instemming van derden.

Hieronder volgen enkele veel voorkomende pesterijen die pesters met hun slachtoffers uithalen:

- volstrekt doodzwijgen
- isoleren
- psychisch en/of fysiek mishandelen
- slaan of schoppen
- voortdurend zogenaamd leuke opmerkingen maken over een teamgenoot
- bezittingen afpakken of stukmaken
- jennen
- het slachtoffer voortdurend de schuld van iets geven
- opmerkingen maken over kleding of uiterlijk
- e-mails of sms-berichten met een bedreigende of beledigende inhoud versturen;
- beledigende afbeeldingen van het slachtoffer digitaal verspreiden of op het internet plaatsen.

3. Aanpakken van pesten op de gymnsportclub

Een gymnsportclub, als kleine gemeenschap, kan helpen om pesten tegen te gaan.

Het bestuur kan daarbij een belangrijke rol spelen. Daarvoor moeten zij eerst erkennen dat pesten een echt probleem kan zijn. Beleid maken en een protocol vaststellen kan samen met de trainers/coaches opgepakt worden.

3.1 Omgangsprotocol

Allereerst is het belangrijk om met elkaar vast te stellen: welk gedrag wil je op je gymnsportclub zien en wat doe je om dat ook voor elkaar te krijgen. Een goed moment om daarover te brainstormen is tijdens de bijeenkomsten aan het begin van het seizoen met de trainers/coaches.

De uitkomsten van dit overleg kunnen zichtbaar worden gemaakt op de website en door middel van posters als er sprake is van een eigen hal. Vervolgens kan de trainer/coach de regels onder de aandacht brengen binnen de groep.

Voor de trainers/coaches is het belangrijk dat zij te allen tijde een duidelijk aanspreekpunt hebben, bijvoorbeeld een bestuurslid of de trainingscoördinator of vertrouwenscontactpersoon. Het klinkt misschien raar, maar het is wel belangrijk om als trainer/coach te noteren wanneer er iets van pesten gebeurt en welke acties er zijn ondernomen.

Voorbeeld van onderwerpen die in een omgangsprotocol kunnen terugkomen:

- het beoordelen op uiterlijk
- aan spullen van een ander zitten
- elkaar uitlachen
- elkaar met een bijnaam aanspreken • vloeken, schelden
- roddelen
- hoe om te gaan bij ruzie
- luister naar elkaar
- nieuwkomers in het team goed ontvangen en opvangen
- hoe om te gaan met de pester
- doorgeven aan trainer/coach/ wanneer er wordt gepest. Vastleggen, dat dit geen klikken is.

Het voordeel van het van te voren vastleggen van verschillende onderwerpen in een omgangsprotocol is, dat iedereen nog blanco tegenover de situatie staat.

3.2 Hoe te handelen, wanneer er een vermoeden bestaat van pestgedrag

Stap 1

Vaststellen of de gepeste heeft geprobeerd het eerst samen met de pester op te lossen.

Stap 2

Op het moment dat de gepeste er niet uitkomt (in feite het onderspit delft en verliezer of zondebok wordt), actief ingrijpen door de trainer/coach.

Stap 3

- De trainer/coach brengt de partijen bij elkaar voor een verhelderinggespreken probeert samen met hen de ruzie of pesterijen op te lossen en (nieuwe) afspraken te maken.
- Contact zoeken met de ouders van de partijen na de kinderen daarover ingelicht te hebben.
- Eventueel een gesprek voeren met de hele groep. Als trainer/coach kun je het onderwerp pesten aan de orde brengen door met de groep te bespreken wat de oorzaken en de gevolgen zijn voor de slachtoffers, de daders, de meelopers en de zwijgende middengroep. Besproken kan met elkaar worden of ze zich realiseren welk verdriet zij veroorzaken met hun houding. Vervolgens kan de groep om suggesties gevraagd worden hoe de situatie verbeterd kan worden voor de gepeste.
- Bij herhaling van pesterijen/ruzies tussen dezelfde kinderen/jongeren zullen sancties richting pester volgen.

Stap 4

Bij herhaaldelijke ruzie/pestgedrag neemt de trainer/coach duidelijk stelling en houdt een bestraffend gesprek met het kind/de jongere die pest/ruzie maakt.

De fases van bestraffen treden in werking (zie punt 5 of de sanctie-kaart in de verenigingsbox). Ook wordt de naam van de ruziemaker/pester genoteerd in een verslag. Bij iedere melding omschrijft de trainer/coach 'de toedracht'. Trainer/coach/manager en ouders proberen in goed overleg samen te werken aan een bevredigende oplossing. NB: Jonge kinderen (tot 7/8 jaar) zullen minder in staat zijn om hun eigen verantwoordelijkheid te nemen in de bovenstaande stappen. Het aandeel van de trainer/coach en eventueel ouders, zal dan groter zijn.

4 Begeleiding aan de pester, de gepeste en de groep

De trainer/coach biedt altijd hulp aan de gepeste en begeleidt de pester, indien nodig in overleg met de ouders en/of externe deskundigen.

Begeleiding van het gepeste kind/jongere:

- medeleven tonen (het probleem serieus nemen), luisteren en nagaan hoe en door wie wordt gepest
- nagaan hoe het kind/de jongere zelf reageert, wat doet hij/zij voor tijdens en na het pesten (huilen of heel boos worden is juist vaak een reactie die een pester wil uitlokken)
- het kind/de jongere in laten zien dat je op een andere manier kunt reageren
- zoeken en oefenen van een andere reactie, bijvoorbeeld je niet afzonderen
- het gepeste kind in laten zien waarom een kind pest
- nagaan welke oplossing het kind/de jongere zelf wil
- met het kind bespreken welke vaardigheden hij/zij moet leren
- sterke kanten van het kind/de jongere benadrukken
- belonen (schouderklopje) als het kind zich anders/beter opstelt
- praten met de ouders van het gepeste kind en de ouders van de pester(s)
- het gepeste kind niet over beschermen, bijvoorbeeld het kind naar de training brengen of 'ik zal het de pesters wel eens gaan vertellen'. Hiermee plaats je het gepeste kind juist in een uitzonderingspositie waardoor het pesten zelfs nog toe kan nemen. Begeleiding van de pester. Uit onderzoek blijkt dat pesters fysiek en verbaal vaak sterker zijn dan hun klasgenoten. Ze zien hun slachtoffers als waardeloos, zijn agressief, hebben een gebrek aan zelfbeheersing en een positieve houding ten aanzien van geweld. Verder blijkt dat pesters erg impopulair zijn bij andere kinderen (hoewel dat soms niet zo lijkt). Ze gebruiken verschillen (andere kleur haar, andere kleding, beter of slechter presteren) als vals excuus om anderen het leven zuur te maken. In wezen hebben ze zondebokken nodig waarop zij hun frustraties af kunnen reageren. Ze hebben doorgaans geen idee van wat ze aanrichten en hebben daardoor weinig schuldgevoelens. Het is ijdele hoop om van hen te verwachten dat zij vanzelf wel met het pesten ophouden.

- De hulp aan de pester kan bestaan uit de volgende punten:
 - praten: zoeken naar de reden van het ruzie maken/pesten (baas willen zijn, jaloezie, verveling, buitengesloten voelen, zelf gepest zijn, bang zijn om zelf mikpunt te worden als niet een ander de zondebok is, zich groot voor willen doen ten opzichte van anderen)
 - laten inzien wat het effect van zijn/haar gedrag is voor de gepeste
 - excuses aan laten bieden
 - in laten zien welke sterke (leuke) kanten de gepeste heeft

- pesten is verboden in en om de club: we houden ons aan deze regels. Het kind straffen als het wel pest en belonen (schouderklopje) als kind zich aan de regels houdt
- kind leren niet meteen kwaad te reageren, leren beheersen, bijvoorbeeld de 'stop-eerst nadenken-houding' of een andere manier van gedrag aanleren
- contact tussen ouders en trainer/coach, elkaar informeren en overleggen. in leven in het kind/de jongere: wat is de oorzaak van het pesten?
- overleggen met het kind welke vaardigheden eigen moeten worden gemaakt;
- afspraken maken met de pester over gedragsveranderingen. De naleving van deze afspraken komen een aantal keren (voor een periode) in een kort gesprek aan de orde
- het kind/de jongere helpen zich aan regels en afspraken te houden
- als het pesten blijft voortduren, kan externe hulp worden ingeschakeld: socialevaardigheidstraining, eerstelijns psychologenpraktijk. De groep betrekken bij de oplossingen van het pestprobleem:
 - met de groep praten over pesten en over hun rol daarbij
 - met de groep overleggen over mogelijke oplossingen en over wat ze zelf kunnen bijdragen aan die oplossingen. Dit vastleggen in regels en een plan
 - samen met de teamleden werken aan oplossingen, waarbij ze zelf een actieve rol spelen.

5. Sancties

De volgende maatregelen zijn geschikt indien het pesten zich voor blijft doen (invulling van stap 3 en stap 4, zie paragraaf 3.2). De straf is opgebouwd uit 4 stappen; afhankelijk van hoe lang de pester door blijft gaan met zijn/haar pestgedrag en geen verbetering vertoont in zijn/haar gedrag:

Stap 1

- Eén training niet aanwezig zijn
- Blijven tot de hele groep naar huis vertrokken is
- Een schriftelijke opdracht zoals een stelopdracht over de toedracht en zijn of haar rol in het pestprobleem
- Door gesprek: bewustwording door wat hij/zij met het gepeste kind uithaalt
- Afspraken maken met de pester over gedragsveranderingen. De naleving van dan deze afspraken komen een aantal keren (voor een periode) in een kort gesprek aan de orde.

Stap 2

De ouders nadrukkelijker bij de oplossing betrekken. De club heeft genoteerd welke acties hebben plaatsgevonden. Dit 'dossier' is uitgangspunt voor het gesprek. In overleg de pester in een andere groep plaatsen (indien mogelijk).

Stap 3

Bij aanhoudend pestgedrag de pester schorsen.

Stap 4

In extreme gevallen moet de pester geroyeerd worden.

6. Nieuwe vormen van pesten en de aanpak daarvan

6.1 Welke vormen zijn er?

Pesten gebeurt ook via internet, e-mail of mobiele telefoon. Het digitaal pesten verschilt in bepaalde opzichten van het 'traditionele' pesten. Het kan namelijk op afstand, anoniem en non-stop. Vormen van digitaal pesten zijn o.a.: anonieme berichten (schelden, bedreigen, roddelen) versturen via MSN en SMS, foto's van mobieltjes en webcam op internet plaatsen, privégegevens op een site plaatsen, haatprofielen aanmaken, virussen starten en het versturen van een e-mailbom.

Opvallend van deze wijze van pesten is dat het taalgebruik veel harder is dan bij het directe pesten. Dat kan door de anonimiteit waarin het plaatsvindt. De kans om gepakt te worden is immers kleiner dan bij het open en bloot pesten.

De effecten van digitaal pesten kunnen erger zijn dan bij traditioneel pesten. Opnames die via de webcam zijn gemaakt, kunnen worden vastgelegd door de pester. Foto's die eenmaal op internet staan zijn soms niet meer te verwijderen. Deze vormen van pesten kunnen zeer bedreigend zijn.

6.2 Het aanpakken van het nieuwe pesten

Regelmatig verschijnen er in de media berichten dat kinderen en jongeren, bijvoorbeeld aanstootgevende sms- of e-mailberichten ontvangen of dat kinderen/jongeren schokkende foto's of bedreigingen naar elkaar verzenden.

Over het veilig omgaan met de nieuwe communicatiemiddelen en wat te doen als er toch via die middelen wordt gepest, heeft de Stichting De Kinderconsument het boek: 'Pandora's mailbox. Gids voor een kindveilig internet' geschreven. Ook op de website www.besafeonline.org van de Vereniging voor Openbaar Onderwijs (VOO) staan veel tips hoe om te gaan met foute e-mails, sms-en en pesttelefoontjes.

Aan kinderen/jongeren die per e-mail worden gepest, wordt geadviseerd nooit te reageren. Zij kunnen het beste doen alsof ze de mails nooit hebben gezien. Eventuele volgende mailberichten van dezelfde afzender direct ongeopend verwijderen. Wanneer daders geen respons krijgen, blijkt de lol er voor hen snel af te gaan.

Het is technisch mogelijk e-mails van een bepaalde afzender te blokkeren, zodat ze niet worden ontvangen. Niet elke doorsnee gebruiker is in staat een dergelijke blokkade aan te brengen, dus daarvoor moet een deskundige worden ingeschakeld. Een oplossing kan zijn een andere email adres te nemen, dat zeer selectief bekend wordt gemaakt. Kinderen/jongeren die per mobiele telefoon worden lastig gevallen, wordt aangeraden bepaalde nummers te blokkeren. Dit werkt alleen als de pestberichten vanaf een telefoon met nummervermelding worden verzonden, zodat de dader zich blootgeeft. Wanneer hij of zij echter de telefoon van iemand anders gebruikt of zijn nummer niet blootgeeft, is de echte dader niet te achterhalen.

Wanneer andere methoden niet helpen kan uiteindelijk alleen de sms-functie worden uitgeschakeld. In het ergste geval moet een nieuw (geheim) nummer worden aangevraagd.