

1. Inleiding

Omdat pesten een veel voorkomend, schadelijk gedrag is, is het van belang om leden een handreiking ("Pestprotocol") te bieden hoe met pestgedrag om te gaan.

Dit protocol geeft achtergrondinformatie over:

1. Wat is pesten eigenlijk, inclusief nieuwe vormen van pesten (paragraaf 2);
2. een aanpak tegen pesten (paragraaf 3);
3. de begeleiding aan de verschillende partijen die bij het pesten zijn betrokken (paragraaf 4);
4. Wat zijn de maatregelen die genomen kunnen worden (paragraaf 5);
5. Wat zijn nieuwe vormen van pesten (paragraaf 6).

2. Wat is pesten?

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 de 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 zijn wij van mening dat met beleid het probleem kan worden aangepakt. 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 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 kunnen hebben in de thuissituatie, of die voortdurend de strijd om de

macht in de groep voeren, of 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 vijzelen 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, ook digitaal (bv: uitsluiten van Whatsapp groepen);
- 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, sms-berichten of chatberichten (Whatsapp) met een bedreigende of beledigende inhoud versturen;
- beledigende afbeeldingen van het slachtoffer digitaal verspreiden of op het internet plaatsen.

3. Aanpak van pesten

3.1 Aanpakken van pesten

Doordat kinderen vaak het hele traject van de benjamins tot en met de A teams bij de MHC Vianen spelen, zullen de mensen die direct verantwoordelijk zijn voor een team, zoals trainers, coaches en managers na verloop van tijd weten waar mogelijk problemen kunnen ontstaan.

3.2 Aanspreekpunten

Bij de MHC Vianen lopen de lijnen van trainer naar TC-trainers en van coach naar

de technische commissie (TC) jongste jeugd en TC junioren vervolgens naar het Bestuur.

Het Bestuur is in alle gevallen de eindverantwoordelijke. Belangrijk is dat de gebeurtenissen en de gevolgde acties daarop door de betrokken coaches dan wel trainers tijdig worden gemeld bij het Bestuur en zorgvuldig gedocumenteerd worden.

Voor gevallen van pesten kan ook de Vertrouwenspersoon worden benaderd.

4. Hoe te handelen, wanneer er een vermoeden bestaat van pestgedrag

4.1 Stappen

4.1.1 Stap 1

De trainer en / of coach faciliteren een gesprek om de pester en de gepeste te horen over wat er gebeurd is. Beide genoemden proberen er eerst samen uit te komen en maken afspraken. Vanaf de eerste stap worden de ouders geïnformeerd, alleen na de kinderen daarover ingelicht te hebben! In alle gevallen wordt er ook een melding gedaan naar de TC-trainers. Samenvattend:

- Gesprek tussen pester en gepeste;
- Afspraken maken;
- Informeren van ouders;
- Melding aan TC-trainers;
- Dossiervorming (schriftelijk dan wel per mail vastleggen van hetgeen besproken is) door TC Trainers

4.1.2 Stap 2

Op het moment dat het pesten blijft aanhouden, dient actief te worden ingegrepen door de trainer/coach:

- a. De trainer/coach brengt de partijen (pester, gepeste, ouders, TC) bij elkaar voor een verhelderinggesprek en probeert samen met hen de ruzie of pesterijen op te lossen en (nieuwe) afspraken te maken;
- b. Eventueel een gesprek voeren met het hele team. Als trainer/coach kun je het onderwerp pesten aan de orde brengen door met het team 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 aan het team om suggesties gevraagd worden hoe de situatie verbeterd kan worden voor de gepeste teamgenoot;
- c. Nieuwe afspraken maken;
- d. Het Bestuur wordt ingelicht over de betreffende situatie;

- e. De eerste fase (Fase 1) van bestraffen treedt in werking (zie Fases onder sancties in paragraaf 5.);
- f. Het dossier dient (schriftelijk dan wel per mail) te worden bijgehouden.

4.1.3 Stap 3

Bij herhaaldelijke ruzie/pestgedrag tussen dezelfde kinderen/jongeren neemt het Bestuur dan wel de Tuchtcommissie duidelijk stelling! Pestgedrag wordt gezien als wangedrag in de zin van het Tuchtreglement.

De tweede fase (Fase 2) van bestraffen treedt in werking (zie Fases onder sancties in paragraaf 5.). Trainer/coach, TC, Bestuur en ouders proberen in goed overleg samen te werken om tot een bevredigende oplossing te komen.

NB: Jonge kinderen 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.

4.2 Tips voor de begeleiding aan de pester, de gepeste en het team

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

4.2.1 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.

4.2.2 Begeleiding van de pester:

Uit onderzoek blijkt dat pesters fysiek en verbaal vaak sterker zijn dan hun clubgenoten. 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.

4.2.3 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 hockeyclub: 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. Inleven 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 aan het einde van iedere week (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: sociale vaardigheidstraining, eerstelijns psychologenpraktijk.
-
- **4.2.4 Het team betrekken bij de oplossingen van het pestprobleem:**
 - met de teamleden praten over pesten en over hun rol daarbij;

- met de teamleden 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 hebben.

5. Maatregelen

De volgende maatregelen zijn geschikt indien het pesten zich voor blijft doen. De maatregelen zijn opgedeeld in 3 fasen, afhankelijk van hoe lang de pester door blijft gaan met zijn/haar pestgedrag en geen verbetering vertoont in zijn/haar gedrag.

5.1 Fase 1

- door gesprek: bewustwording voor wat hij/zij met het gepeste kind uithaalt;
- afspraken maken met de pester over gedragsveranderingen. De naleving van deze afspraken komen aan het einde van iedere week (voor een periode) in een kort gesprek aan de orde;
- een schriftelijke opdracht zoals een stelopdracht over de toedracht en zijn of haar rol in het pestprobleem;
- De ouders nadrukkelijker bij de oplossing betrekken. Er is een dossier bijgehouden van de acties die hebben plaatsgevonden. Dit dossier is uitgangspunt voor het gesprek.

5.2 Fase 2

Bij aanhoudend pestgedrag kan het Bestuur dan wel, indien de zaak door het Bestuur aan de Tuchtcommissie wordt voorgelegd, de Tuchtcommissie de pester voor een nader te bepalen tijd schorsen, conform het bepaalde in het Tuchtreglement.

5.3 Fase 3

Indien de fasen 1 en 2 zijn doorlopen en het pestgedrag nog steeds aanhoudt, zal de pester, na zorgvuldige belangenafweging, geroyeerd kunnen worden door het Bestuur.



6. Vertrouwenspersoon

Vertrouwenspersoon voor de MHC Vianen is Maite Tromp-van de Pas, Spoedeisende Hulparts in een ziekenhuis. Haar contact gegevens zijn per email: maitetromp@gmail.com of telefonisch 0642168876.

Het NOC*NSF vertrouwenspunt sport is dag en nacht bereikbaar, ook in het weekend en op feestdagen. Het nummer is 0900 - 202 55 90 (€ 0,10 per minuut).