



# Pestprotocol

## 1 PESTEN

### Wat is pesten?

We spreken van pestgedrag als een speler opzettelijk bedreigd en geïntimideerd wordt. Pesten is een vorm van geweld/discriminatie en daarmee grensoverschrijdend en bedreigend. Vaak krijgt het een structureel karakter.

Een klimaat waarin wordt gepest tast iedereen aan. In een team kunnen alle spelers slachtoffer worden. Pestgedrag moet dan ook door iedereen serieus worden genomen.

Het lastige is dat veel pestgedrag zich in het verborgene afspeelt zodat het moeilijk is om er greep op te krijgen. En zelfs als het pestgedrag wordt opgemerkt weten coaches, trainers en anderen niet altijd hoe ze ermee om kunnen gaan. Coaches en trainers hebben echter een taak bij het tegengaan van pesten, samen met de ouders en de spelers.

Spelers moeten weten dat ze hulp kunnen krijgen van volwassenen binnen de vereniging en ze moeten om hulp durven vragen. Volwassenen dienen oog te hebben voor de signalen van de spelers. Ze dienen interesse te tonen en te luisteren naar wat de spelers te vertellen hebben.

### Hoe wordt er gepest?

- Met woorden      vernederen, belachelijk maken  
                                 schelden  
                                 dreigen  
                                 met bijnamen aanspreken  
                                 gemene briefjes, mailtjes, sms-jes schrijven.
- Lichamelijk      trekken aan kleding, duwen en sjoeren  
                                 schoppen en slaan  
                                 krabben en aan haren trekken  
                                 wapens gebruiken.
- Achtervolgen    opjagen en achterna lopen  
                                 in de val laten lopen, klem zetten of rijden  
                                 opsluiten.
- Uitsluiting      doodzwijgen en negeren.
- Spullen            stelen en vernielen:  
                                 afpakken van kledingstukken,  
                                 banden lek prikken, fiets beschadigen.
- Afpersing        dwingen om geld of spullen af te geven  
                                 het afdwingen om iets voor de pestende speler te doen.

## De gepeste speler

Sommige spelers lopen meer kans om gepest te worden dan anderen. Dat kan met hun uiterlijk, gedrag, gevoelens en sociale uitingsvormen te maken hebben. Bovendien worden kinderen vaak pas gepest in situaties waarin pesters de kans krijgen om een slachtoffer te pakken te nemen, dus in onveilige situaties.

Een kind dat wordt gepest, praat er thuis niet altijd over. Redenen hiervoor kunnen zijn:

- schaamte
- het idee dat klikken niet hoort
- het probleem lijkt onoplosbaar
- de angst dat de ouders met de vereniging of met de pester gaan praten en dat het pesten dan erger zal worden.

## De pester

Pesters zijn vaak de sterkeren in hun groep. Zij zijn of lijken populair maar zijn dat uiteindelijk niet. Ze dwingen hun populariteit af door stoer en onkwetsbaar gedrag. Van binnen zijn ze vaak onzeker en ze proberen zichzelf groter te maken door een ander kleiner te maken.

Pesters krijgen vaak andere kinderen mee, want wie meedoet, loopt zelf de minste kans om slachtoffer te worden. Doorgaans voelen pesters zich niet schuldig want het slachtoffer vraagt er immers om gepest te worden.

## De meelopers en andere spelers

Meelopers zijn spelers die incidenteel meedoen met het pesten. Dit gebeurt meestal uit angst om zelf in de slachtofferrol terecht te komen, maar het kan ook zo zijn dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en dat ze denken in populariteit mee te liften met de pester.

De meeste spelers houden zich afzijdig als er wordt gepest. Ze voelen zich vaak schuldig over het feit dat ze niet in de bres springen voor het slachtoffer of geen hulp inschakelen.

## 2 HET PESTPROTOCOL

Het pestprotocol vormt de verklaring van SRC waarin is vastgelegd dat pestgedrag binnen de vereniging niet wordt geaccepteerd en het geeft aan hoe dit gedrag dient te worden aangepakt.

### Uitgangspunten

Een pestprotocol kan alleen functioneren als aan bepaalde voorwaarden is voldaan:

- Pesten moet door alle direct betrokken partijen als een probleem worden gezien.
- Coördinatoren, trainers en coaches moeten pesten kunnen signaleren en vervolgens duidelijk stelling nemen tegen het pesten.
- SRC dient te beschikken over een adequate aanpak wanneer het pesten de kop opsteekt.

### De verantwoordelijkheid van SRC

- SRC zorgt dat de coaches, coördinatoren en trainers voldoende informatie hebben over het pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten, onder andere door het publiceren van dit pestprotocol.
- SRC blijft aandacht houden voor het beleid rond pesten.

### Het bieden van steun aan de jongere die gepest wordt

- Het probleem wordt serieus genomen.
- Er wordt uitgezocht wat er precies is gebeurd.
- Er wordt overlegd over mogelijke oplossingen.

### Het bieden van steun aan de pester

- Het confronteren van de jongere met zijn gedrag en de gevolgen hiervan voor hemzelf.
- De achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen.
- Wijzen op het gebrek aan empathisch vermogen dat zichtbaar wordt in het gedrag.

### Het betrekken van de middengroep bij het probleem

- De coach bespreekt met het team het pesten en benoemt de rol van alle spelers hierin.
- Er wordt gesproken over mogelijke oplossingen en wat het team kan bijdragen aan een verbetering van de situatie.

### Het bieden van steun aan de ouders

- Ouders die zich zorgen maken over pesten dienen serieus genomen te worden.

## 3. PREVENTIEVE MAATREGELEN

- Elke coach bespreekt aan het begin van het seizoen de richtlijnen bij pesten in het team. Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken moet worden beschouwd maar als hulp bieden of hulp vragen.
- Indien een coach of trainer daartoe aanleiding ziet besteedt hij expliciet aandacht aan pestgedrag in een groepsgesprek. Hierbij worden de rol van de pester, het slachtoffer, de meelopers en de stille getuigen benoemd.

### Anti-pestregels voor gebruik in de teams

Bij SRC moet iedereen zich veilig voelen en daarom hebben wij de volgende regels:

1. Ik accepteer de ander zoals hij is en ik discrimineer niet
2. Ik scheld niet en doe niet mee aan uitlachen en roddelen
3. Ik blijf van de spullen van een ander af
4. Als er ruzie is speel ik niet voor eigen rechter
5. Ik bedreig niemand, ook niet met woorden
6. Ik neem geen wapens of drugs mee naar SRC
7. Ik gebruik geen geweld
8. Als iemand mij hindert vraag ik hem of haar duidelijk daarmee te stoppen
9. Als dat niet helpt, vraag ik de coach of trainer om hulp.

## 4. HET STAPPENPLAN

Na een pestmelding wordt eerst actie ondernomen op het niveau van coach/trainer. Bij continuering van het pesten gaan de acties over naar achtereenvolgens de coördinator en het algemeen bestuur. De stappen worden bijvoorkeur in onderstaande volgorde uitgevoerd.

### De coach en/of trainer

1. Wanneer het pesten plaats vindt in teamverband of tijdens de training, praat de coach/trainer eerst met de gepeste en later met de pester apart. Een leidraad voor deze gesprekken is te vinden in de bijlage. Vervolgens organiseert de coach/trainer een gesprek tussen beide spelers en probeert tot goede afspraken te komen.
2. De coach/trainer bespreekt direct het vervolgtraject voor herhaald pesten.
3. De coach/trainer praat met het team. Dit is belangrijk in verband met het herstellen van de groeps sfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder teamlid heeft.
4. Indien het probleem zich herhaalt, meldt de coach/trainer dit aan de coördinator en aan de vertrouwenspersoon.

## De coördinator

5. De coördinator vraagt de vertrouwenspersoon om een gespreksleider aan te wijzen voor gesprekken met spelers en ouders in punt 6 en 7. De taken van de gespreksleider zijn: het gesprek beginnen, tussendoor samenvatten, iedereen zijn mening laten geven, zorgen dat er naar elkaar geluisterd wordt, zorgen dat het pestprotocol gehandhaafd wordt, het gesprek beëindigen.
6. De coördinator organiseert een gesprek met de pester en de ouders. In dit gesprek deelt hij aan de betrokkenen mee dat door herhaald pestgedrag er een schorsing komt van drie wedstrijden; gedurende deze schorsing mag ook niet deelgenomen worden aan de training. In het gesprek wordt ingegaan op de redenen en de consequenties van het pesten. Indien het pesten zich daarna herhaald zal schorsing voor onbepaalde tijd volgen.
7. De coördinator organiseert een gesprek met de gepeste en de ouders. In dit gesprek deelt hij betrokkenen mee wat de gemaakte afspraken zijn. In het gesprek wordt ook geprobeerd aan te geven hoe de gepeste beter om kan gaan met pestgedrag.
8. De coördinator koppelt alle informatie terug naar de coach/trainer en rapporteert naar het algemeen bestuur en het jeugdbestuur.

## Het algemeen bestuur

9. Indien de pester na een eerdere schorsing in herhaling vervalt dan volgt er een gesprek tussen een afvaardiging van het algemeen bestuur, de coördinator en de pester en zijn ouders. Als de feiten kloppen zal door het algemeen bestuur een schorsing voor onbepaald tijd worden opgelegd.
10. Het algemeen bestuur koppelt de resultaten van het gesprek terug naar de gepeste en zijn ouders, de coach/trainer en het jeugdbestuur.

## 5. DE VERTROUWENSPERSOON

- SRC heeft een vertrouwenspersoon. De werkwijze en taken zijn beschreven in het document 'Vertrouwenspersoon' dat staat op de website van de club bij Info leden – Mededelingen.
- Een klacht over pesten gaat in principe naar de coach/trainer en niet naar de vertrouwenspersoon. Indien de melding toch binnenkomt bij de vertrouwenspersoon zal deze (na overleg met betrokkene) worden doorgegeven aan de trainer/coach.
- De vertrouwenspersoon kan gespreksleider zijn bij gesprekken tussen de vereniging enerzijds en speler en ouders anderzijds.
- De vertrouwenspersoon kan de coach, trainer of coördinator op verzoek adviezen geven hoe pesten kan worden aangepakt of hoe gesprekken kunnen worden gevoerd.

## BIJLAGE: LEIDRAAD VOOR GESPREKKEN

### Leidraad voor een gesprek met de gepeste speler

Achterhaal de feiten:

- Klopt het dat je gepest wordt? - (h)erkenning van het probleem
- Door wie wordt je gepest? - doorvragen: zijn er nog meer?
- Waar word je gepest? - doorvragen: zijn er nog meer plaatsen?
- Hoe vaak wordt je gepest?
- Hoe lang speelt het pesten al?
- Weten je ouders of andere personen dat je gepest wordt?
- Wat heb je zelf tot nu toe aan het pesten proberen te doen?
- Zijn er jongeren die jou wel eens proberen te helpen?
- Wat wil je dat er nu gebeurt; wat wil je bereiken?

Gepeste jongeren lopen vaak rond met het gevoel dat er iets mis is met ze. Daardoor hebben ze moeite om voor zichzelf op te komen. Soms geloven ze dat de pester gelijk heeft met zijn opmerkingen. Besteed hier aandacht aan want *niemand kan een ander klein maken zonder diens toestemming*.

### Leidraad voor een gesprek met een speler die pest

Het doel van dit gesprek is drieledig:

- a. De speler confronteren met zijn gedrag en de pijnlijke gevolgen hiervan.
- b. Achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen.
- c. Het schetsen van de stappen die volgen wanneer het pestgedrag niet stopt.

#### a. Confronteren

Confronteren en kritiek geven is niet hetzelfde. Confronteren is:

- probleemgericht en richt zich op gedrag wat waar te nemen is. Zodra we interpretaties gaan geven aan gedrag, wordt het persoonsgericht. Bijvoorbeeld: je hebt cola in de tas van Piet laten lopen. Dat doe je zeker omdat je graag de lolligste bent! Zodra we gaan interpreteren reageren we een gevoel van frustratie op die ander af en zijn we gestopt met confronteren en begonnen met kritiseren.
- relatiegericht. Je bent heel duidelijk op de inhoud, in wat je wilt en niet wilt maar met behoud van de relatie. Bijvoorbeeld: "Ik vind dat je heel erg gemeen **doet** tegen haar en ik wil dat je daarmee ophoudt". Zeg nooit: "Je **bent** heel gemeen". Je wilt duidelijk verder met de jongere. Kritiek op de persoon voelt als een beschuldiging/afwijzing. Eigenlijk zeg je daarmee dat de pester een waardeloos mens is.
- specifiek blijven. Je benoemt de situatie waar het over gaat en vermijdt woorden als altijd, vaak en meestal. Kritiek wordt vaak algemeen.
- veranderingsgericht. Je stelt zaken vast en gaat vervolgens inventariseren hoe het anders kan.

#### b. Achterliggende oorzaken

- Nadat het probleem is benoemd richt jij je op het waarom. Hoe komt het dat je dit gedrag nodig hebt? Wat levert het jou op? Wat reageer je af op die ander? Etc.
- Maak duidelijk dat er een tekort aan empathisch vermogen zichtbaar wordt in dit gedrag. Wat ga je daaraan doen?

#### c. Het pestgedrag moet stoppen

Wees duidelijk over de stappen die volgen wanneer het pestgedrag niet stopt (zie richtlijnen pesten).