



## **Pestprotocol SV Groot Meerssen**

### *Wat is een pestprotocol?*

Een pestprotocol is een verklaring van SV Groot Meerssen, waarin is vastgelegd dat men een pestprobleem bij de turnvereniging volgens een bepaalde werkwijze aanpakt.

### *Is pesten een probleem?*

Pesten is een wezenlijk en groot probleem.

Pestgedrag vind je bij kinderen van alle leeftijden.

In alle bevolkingsgroepen.

## **In dit pestprotocol zijn onderstaande punten aan de orde:**

<b>1 Inleiding</b>	2
<b>2 Achtergrondinformatie</b>	2
2.1 Kenmerken van pesten	
2.2 Wat is pesten?	
2.3 Wie pesten er en wie worden er gepest?	
<b>3. Aanpakken van pesten op de turnvereniging</b>	3
3.1 Omgangsprotocol	
3.2 Hoe te handelen	
<b>4. Begeleiding aan de pester, de gepeste en het team</b>	5
4.1 Begeleiding van het gepeste kind/jongere	
4.2 Begeleiding van de pester	
4.3 Het team betrekken bij de oplossingen van het pestprobleem	
<b>5. Sancties</b>	6
<b>6. Nieuwe vormen van pesten en de aanpak daarvan</b>	7
6.1 Welke vormen zijn er?	
6.2 Het aanpakken van het nieuwe pesten	

## 1. Inleiding

De laatste jaren krijgen verenigingen regelmatig meldingen over pestgedrag binnen. Dit pestprotocol 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 hopen dat het protocol de vereniging zal helpen om het onderwerp bespreekbaar te maken en om invulling te geven aan een pestbeleid binnen de vereniging.

Net als met alle andere onderwerpen die te maken hebben met Sportiviteit & Respect 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 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 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 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;
- 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 turnvereniging

Een turnvereniging, als kleine gemeenschap, kan helpen om pesten tegen te gaan. Het verenigingsbestuur kan daarbij een belangrijke rol spelen. Daarvoor moeten zij eerst erkennen dat pesten een echt probleem kan zijn. Doordat kinderen vaak het hele traject van de recreanten tot en met de senioren bij de vereniging turnen, zullen de mensen die direct verantwoordelijk zijn voor een team, zoals trainers en assistenten, na verloop van tijd weten waar mogelijk problemen kunnen ontstaan. Binnen een vereniging is het goed, wanneer het verenigingsbestuur samen met deze verantwoordelijken een beleid uitstippelt en in een protocol vastlegt.

#### 3.1 Omgangsprotocol

Allereerst is het belangrijk om met elkaar vast te stellen: welk gedrag wil je op je turnvereniging 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 turnseizoen met de trainers en/of de ouders. De uitkomsten van dit overleg kunnen zichtbaar worden gemaakt op de website en door middel van informatie via de mail. Vervolgens kan de trainer de regels onder de aandacht brengen binnen een team. Voor de trainers is het essentieel dat zij te allen tijde een duidelijk aanspreekpunt hebben. Belangrijk is ook, dat zij een dossier bijhouden van de gebeurtenissen en de gevolgde acties.

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/manager wanneer er wordt gepest. Vastleggen, dat dit geen klikken is.

Het voordeel van het van tevoren vastleggen van verschillende onderwerpen in een omgangsprotocol is, dat iedereen nog blanco tegenover de situatie staat. Trainers kunnen het pesten vroegtijdig signaleren door steeds bedacht te zijn op één van de genoemde signalen. De genoemde signalen zijn uiteraard niet uitputtend.

#### 3.2 Hoe te handelen

- Stap 1  
Bij een vermoeden dat er gepest wordt, of na een melding (via de kinderen of ouders) dienen alle betrokken trainers en assistenten (16 jaar of ouder) op de hoogte te worden gebracht van het vermoeden/de melding.
- Stap 2  
De trainer (1 eindverantwoordelijke) zal proberen zo goed mogelijk in kaart te brengen wat er gebeurd is en vast te

stellen of de gepeste heeft geprobeerd het eerst samen met de pester op te lossen. Dit wordt aansluitend kort vastgelegd en geëvalueerd met het trainersteam.

- **Stap 3**

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

De trainer brengt de partijen bij elkaar voor een verhelderinggesprek om te proberen 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 kinderen en ouders samen, of zelfs met het hele team als dat nodig is.

Als trainer 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. Bij herhaling van pesterijen/ruzies tussen dezelfde kinderen/jongeren zullen sancties richting pester volgen.

- **Stap 4**

Bij herhaaldelijke ruzie/pestgedrag nemen de trainers duidelijk stelling en houdt een bestraffend gesprek met het kind/de jongere die pest/ruzie maakt. De fases van bestraffen treden in werking (zie sancties).

Bij meerdere trainers in een team wordt steeds onderling besproken en vastgesteld hoe het trainersteam het probleem samen wil aanpakken.

Er wordt na iedere stap een korte samenvatting gemaakt en gedeeld met het Dagelijks Bestuur van de vereniging. Ook wordt de naam van de 'ruziemaker/pester' genoteerd in een verslag. Bij iedere melding omschrijft de trainer 'de toedracht'. Trainers en ouders proberen in goed overleg samen te werken aan een bevredigende oplossing.

De trainer kan ten alle tijden een beroep doen op het dagelijks bestuur om hen bij te staan in het overleg met alle partijen, te weten: het trainersteam onderling, het overleg met de kinderen (en evt. ouders), het overleg met het team, en uitdelen van de sancties. Deze zal dan als vertrouwenspersoon optreden.

NB: Jonge kinderen (tot 8 jaar) zullen minder in staat zijn om hun eigen verantwoordelijkheid te nemen in de bovenstaande stappen. Het aandeel van de trainer/coach/manager, en eventueel ouders, zal dan groter zijn.

#### **4. Begeleiding aan de pester, de gepeste en het team**

De trainer(s) biedt altijd hulp aan de gepeste en begeleidt de pester, indien nodig in overleg met de ouders.

##### *4.1 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 kun 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 Begeleiding van de pester:*

Uit onderzoek blijkt dat pesters fysiek en verbaal vaak sterker zijn dan hun teamgenoten. 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 en (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 turnvereniging: 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/manager: 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.

#### *4.3 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 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:

- 2 trainingen niet aanwezig zijn;
- blijven tot alle teamgenoten naar huis vertrokken zijn;
- een schriftelijke opdracht zoals een stelopdracht over de toedracht en zijn of haar rol in het pestprobleem;

- 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.

#### Stap 2

De ouders nadrukkelijker bij de oplossing betrekken. De turnvereniging heeft een dossier bijgehouden van de acties die hebben plaatsgevonden. Dit dossier is uitgangspunt voor het gesprek. In overleg de pester in een ander team plaatsen.

#### Stap 3

Bij aanhoudend pestgedrag de pester schorsen voor 1 of 2 weken.

#### Stap 4

In extreme gevallen moet de pester geroyeerd worden.

NB Sancties behoren tot de laatste stap die geen enkele vereniging wil opleggen. Deze zullen pas dan worden opgelegd als de aanpak (zie onder paragraaf 3.2) niet de gewenste verandering heeft opgeleverd en de trainers samen met het Dagelijks Bestuur hier een gezamenlijk besluit over hebben genomen. De pester(s) en hun ouders zullen via een brief van het Dagelijks Bestuur op de hoogte worden gebracht van de opgelegde sancties.

## 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 social media, foto's van mobieltjes en webcam op internet plaatsen, privé-gegevens 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 berichten 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, is veel terug te vinden op de website [www.besafeonline.org](http://www.besafeonline.org) van de Vereniging voor Openbaar Onderwijs (VDO). Hier staan veel tips hoe om te gaan met foute e-mails, pesten via social media 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 bloot geeft. Wanneer hij of zij echter de telefoon van iemand anders gebruikt of zijn nummer niet blootgeeft, is de echte dader niet te achterhalen. In het ergste geval moet een nieuw (geheim) nummer worden aangevraagd.

Informatieve websites over digitaal pesten:

- [www.mijnkindonline.nl](http://www.mijnkindonline.nl)

- [www.dekinderconsument.nl](http://www.dekinderconsument.nl)
- [www.internetsoa.nl](http://www.internetsoa.nl)
- [www.i-respect.nl](http://www.i-respect.nl)

Bij het ontwikkelen van het pestprotocol is gebruik gemaakt van de zogenaamde 'Vijfsporenaanpak' (B. van der Meer, 1994) en 'Pesten op school, hoe ga je er mee om?' (Landelijke organisaties voor ouders in het onderwijs, 2003).