

Pestprotocol VV Ruinerwold.



In dit protocol wordt vastgelegd hoe de Jeugdcommissie pesten binnen VVR wil voorkomen en - als het zich toch voordoet - welke maatregelen getroffen kunnen worden. Trainers en leiders bepalen voor een belangrijk deel de sfeer in een team. Vandaar dat in dit pestprotocol veel aandacht wordt besteed aan hun rol om pestgedrag tegen te gaan. Ook worden tips gegeven voor ouders.

VV Ruinerwold wil haar jeugdspelers een omgeving bieden waarin zij zich op een prettige en positieve wijze kunnen ontwikkelen. Pesten verstoort dat en helaas gebeurt pesten overal. Het is belangrijk om een duidelijk beleid te hebben waar alle betrokkenen op kunnen terugvallen als binnen de vereniging wordt gepest.

Inhoud

1. Definitie van pesten, rollen en voorbeelden.
2. Preventieve maatregelen tegen pesten
3. Waarom weet de trainer/leider van niets?
4. Signalen van pesten
5. Maatregelen als er signalen zijn
6. Wat ouders kunnen doen
7. Maatregelen bij herhaald of ernstig pesten

1 Definitie van pesten, rollen en voorbeelden.

Bij pesten is psychologische, fysieke of seksuele agressie gericht op een andere persoon, met het doel hem/haar schade te berokkenen, pijn te doen, te kwetsen of kleineren. Jongens pesten veelal lichamelijk, meisjes veelal met woorden.

Er moet onderscheid gemaakt worden met **plagen**. Plagen is vriendschappelijk bedoeld. Meestal kun je er de humor van inzien. Plagen gebeurt meestal spontaan, is één tegen één, en duurt niet lang. De waardering voor elkaar blijft bestaan en niemand loopt schade op. De geplaagde kan zich goed verdedigen. De rollen liggen niet vast, nu eens plaagt de ene, dan de andere. Plagen kan leerzaam zijn: je leert aan te geven wanneer je het niet meer leuk vindt. Deze grens wordt door de ander gerespecteerd. De geplaagde is volwaardig lid van de groep en de groep lijdt niet onder de plagerijen.

Het specifieke van **pesten** is het doelbewuste, bedreigende en herhalende karakter. Bij pestgedrag zien we vaak de onderstaande rolverdeling:

De gepeste kinderen (slachtoffers of zondebokken)

Iedereen die afwijkt van "de norm" heeft een kans om gepest te worden. Iemand kan afwijken in voetbalkwaliteiten, een uiterlijke kenmerk of de wijze waarop gevoelens beleefd en geuit worden. Veel gepeste kinderen hebben een beperkte weerbaarheid. Ze zijn niet in staat actie te ondernemen tegen pestkoppen en stralen dat ook uit. Dit wordt versterkt door het pesten, waardoor een vicieuze cirkel ontstaat. Vaak hebben gepeste kinderen weinig vrienden in het team om op terug te vallen. Ze horen meestal niet tot de motorisch beter ontwikkelde kinderen. Het slachtoffer zal niet op niveau kunnen presteren, want het moet de energie stoppen in vermijden van pesten in plaats van het spel.

De pestende kinderen (daders of agressors)

Kinderen die pesten zijn vaak fysiek de sterkeren in de groep. Ze dwingen hun populariteit af door regels te overtreden om te laten zien wat ze allemaal durven. De andere kinderen krijgen een (onuitgesproken) keuze: je bent voor of je bent tegen me. Hiervan gaat een grote dreiging uit. Het gedrag werkt zelfbevestigend: hij/zij ziet zichzelf als een slimme durfal die de dommerds de loef afsteekt en laat ze dat bij herhaling merken. Een pestkop is/was soms elders zelf slachtoffer. Om te voorkomen weer het mikpunt te worden kan een gepest kind zich in een andere omgeving als pester manifesteren.

De andere teamleden

Deze zijn onder te verdelen in verschillende groepjes met een eigen motivatie:

- Spelers die niet merken dat er gepest wordt. Ze zien wel wat, maar kunnen het niet duiden.
- Spelers die niet pesten, maar het wel zien en hier ook moeite mee hebben. Ze doen echter niets om het pesten te stoppen. Vaak zijn ze bang zelf in de slachtofferrol te raken of hebben gedachten als "Wat had ik kunnen doen. Het had toch niets opgelost?". Soms speelt het schuldig achten van het slachtoffer ("Hij is wel een slome") een rol.
- Spelers die (incidenteel) meedoen met de pester. Dit zijn de zogenaamde "meelopers". Angst speelt soms een rol. Het kan ook zijn dat meelopers "stoer" gedrag interessant vinden of denken in populariteit met de pester mee te liften.

De ouders

Ouders hebben vaak moeite om hun kind terug te zien in de rol van pester of meeloper. Het kind kan zich thuis anders gedragen. Ouders beschikken niet altijd over de juiste informatie. Sommigen zien de ernst van de situatie onvoldoende in. Zij vertalen het pestgedrag van hun kind in weerbaar gedrag of onschuldige kwajongensstreken. Hun kind maakt echter een abnormale ontwikkeling door met risico's op afwijkend gedrag op latere leeftijd. Behalve de pester moeten dus ook vaak de ouders doordrongen worden van het ongewenste karakter van het gedrag voor alle betrokkenen.

2 Preventieve maatregelen tegen pesten

Aan het begin van het voetbalseizoen of bij teamwijziging:

- Besteed veel aandacht aan de kennismaking. Informeer naar de wensen ("verborgen agenda's") van de spelers. Hoe zien ze zichzelf en wat willen ze leren. Hoe ga je daarmee om? Maak duidelijk hoe je omgaat met verschil in niveau.
- Benoem het verschil tussen plagen en pesten en de regels ten aanzien van pesten:

<ol style="list-style-type: none">1. Wanneer een andere speler aangeeft dat hij je gedrag niet leuk vindt dan stop je.2. Je scheldt of lacht een andere speler niet uit;3. Je bedreigt elkaar niet en je doet elkaar geen pijn;4. Je sluit een andere speler niet buiten van activiteiten;5. Je komt niet zonder toestemming aan de spullen van een ander;6. Je roddelt niet over andere spelers;7. Je accepteert een andere speler zoals hij of zij is;8. Je bemoeit je niet met een ruzie door partij te kiezen;9. Als je zelf ruzie hebt, praat het eerst uit; lukt dat niet dan meld je dat bij de trainer of leider;10. Als je ziet dat gepest wordt, dan vertel je dat aan de trainer/leider. Dat is geen klikken!

- Bespreek de sancties als de teamregels worden overtreden. B.v. 1x waarschuwen en daarbij de straf benoemen. De 2^e waarschuwing betekent straf uitvoeren.
- Laat eventueel de kinderen zelf meedenken over de gedragsregels. Deze zouden op schrift gesteld en door de kinderen ondertekend kunnen worden.
Voorbeeld: <http://trainers.voetbal.nl/node/35138>

Tijdens het seizoen:

- Probeer de rollen in het team in kaart te brengen.
Bv. wie is leidend of ondergeschikt? Wie werkt samen of tegen? Is iedereen blij met zijn/haar rol?
- Heb eens een gesprek met spelers over omgaan met frustraties, bv na een fout of wedstrijd verliezen. *Fouten en verliezen horen bij leren. Je kunt geen moeilijke voetbaltechniek leren als je daarbij geen fouten mag maken. En geen uitdagende wedstrijden spelen als je niet bereid bent om daarbij te verliezen. Iemand die bang is om fouten te maken, zal weinig leren. En bij verlies kan men door grote inzet toch veel plezier beleven.*
- Bedenk als team een manier om aan elkaar duidelijk te maken dat fouten maken niet erg is.
Voorbeelden: Een trainer leerde zijn spelers een wc-doortrekbeweging. Een fout spoelen we even door. Spelers voelen: de fout is weg(gespoeld), het is weer oké. Een ander leerde zijn spelers na de fout even een (onzichtbare) pet af te nemen. Medespelers weten: dat dit betekent dat de speler er van baalt. Als de speler de pet weer opzet geeft hij aan: ik ga er weer voor.
- Organiseer oefeningen zo dat iedereen binnen z'n mogelijkheden een zinvolle prestatie kan neerzetten.
Wat doe je als de ene speler net komt kijken en de anderen al redelijk kunnen spelen? Competitieve oefenvormen kunnen dan behoorlijk frustrerend zijn. Als oefeningen telkens 'stuk lopen' op een mindere speler kan die daarmee gepest worden. Beloon inzet in plaats van resultaat en geef reële doelen voor de inzet die iemand moet plegen.
- Vraag eens feedback op jouw stijl van leiding geven. Hoe zit het met Positief Coachen?
Bij autoritair leiderschap is mogelijk vaker onderlinge vijandigheid dan bij een democratische leiding. Frustraties kunnen dan moeilijk gericht worden op de leider, waardoor in het team een bliksemafleider (zondebok) gezocht wordt.
- 'Bewaak' de afspraken. Wat heb je aan regels als niemand zich daaraan hoeft te houden?
Voorbeelden: • Als Kees de bal krijgt, schopt hij in de verkeerde richting, Niels moet hard lachen (anderen lachen mee). Trainer: "Nog één keer uitlachen en het hele team kan een rondje om het veld rennen". Ga direct door met de training (geen gelegenheid voor discussie). De tweede keer dat er iemand wordt uitgelachen (niet perse Kees), kan het hele team een rondje rennen, inclusief Kees. Op deze manier zal het hele team het belangrijk vinden dat dit gedrag niet meer voorkomt.

- Als blijkt dat het steeds hetzelfde kind is dat het voor anderen verpest kan je afspreken om het de eerste 10 min van de volgende wedstrijd niet mee te laten doen. Communiceer dit met het kind én met de ouders .

In het algemeen:

- Geef zelf het goede voorbeeld door waardering te tonen voor mensen die anders zijn of over minder voetbalkwaliteiten beschikken. Toon positief gedrag, ook als het tegen zit.
- Bedenk of overleg (met andere leider of scheids) hoe je reageert als andere betrokkenen pesten, zoals ouders langs de lijn (bv. kleinerende opmerkingen) of tegenspelers (bv. knijpen, schelden).

3 Waarom weet de trainer/leider van niets?

De pester praat er niet over. Hij/zij zal het meestal niet als probleem ervaren. Pesters hebben vaak vaardigheden ontwikkeld om met hun daden weg te komen.

Het slachtoffer kan meerdere redenen hebben om er niet over te praten. Hij/zij kan door de pester onder druk worden gezet en een (terechte) angst voor represailles hebben. Kinderen die vaker slachtoffer zijn kunnen denken dat het normaal is. Hij/zij kan bang zijn niet geloofd te worden ("Bij deze trainer gebeuren deze dingen niet"). Een gepest kind schaamt zich vaak. Het voldoet niet aan normen die ouders graag zien: een onbezorgd kind dat zelfstandig in staat is zijn boontjes te doppen.

4 Signalen van pesten waar een trainer/leider op kan letten

Bij het gepeste kind kan het opvallen dat hij/zij

- de trainingen en wedstrijden niet meer zo leuk vindt en/of vaker afwezig is.
- bij 'partijtje' kiezen opvallend vaak niet gekozen wordt.
- alleen naar de training komt terwijl het wel de mogelijkheid heeft samen te fietsen.
- afzijdig in de kleedkamer zit, zonder dat iemand zich op het oog met hem/haar bemoeit.
- de schuld krijgt van het niet slagen van een oefening of verliezen van een wedstrijd.
- meer angstig en onzeker is dan andere kinderen.
- regelmatig spullen kwijt is of dat zijn/haar spullen zijn vernield.
- onverklaarbare blauwe plekken heeft.
- veel in de buurt van de trainer of leider "rondhangt".
- in de wedstrijd niet snel betrokken wordt in het spel.

Bij de pester kan het opvallen dat hij/zij

- behoefte heeft om anderen de macht te tonen.
- populair is bij een (kleine) groep kinderen.
- opvallend stoer, impulsief, tegendraads, snel boos of opstandig is.
- openlijk jouw rol als trainer/leider in twijfel trekt.
- vaak roddelt of kwaadspreekt over andere kinderen.
- weinig empathie heeft voor personen die gepest worden.

5 Maatregelen als er signalen (van spelers, ouders, of eigen observatie) zijn van pesten

- Wuif deze signalen niet weg onder het mom van: "Ik ben een trainer/leider, geen opvoeder", "Iedereen moet tegen een grapje kunnen", of "Hij/zij lokt het zelf uit".
Neem duidelijk stelling in. Nietsdoen is gelijk aan goedkeuren.
- Vraag de pester het specifieke gedrag te staken en/of:
 - geef "lik op stuk" (onmiddellijke straf of sanctie). Gedacht kan worden aan een afkoelperiode van 10 minuten tijdens een training, toegang ontzeggen aan een of twee trainingen en/of een wedstrijd, soort corvee dienst (trainer helpen bij klaarzetten/opruimen, netjes achterlaten van kleedkamer); dit naar oordeel van de trainer en/of leiders
 - spreek de pester indirect aan via een teamgesprek over pesten! Het pesten heeft invloed op het hele team en moet met hulp van hele team gestopt worden.
 - geef de pester tips, zoals: "Kijk goed of de diegene met wie je een geintje uithaalt het ook echt leuk vindt. Plaag niet steeds dezelfde. Probeer op een andere manier stoer te zijn en niet de baas te spelen. Let niet op een ander, maar doe je eigen ding."
 - Stel de ouders van de pester op de hoogte van het ongewenste gedrag

- Vraag de gepeste om hulp te vragen als het pesten gebeurt. Maak duidelijk dat het pesten niet zijn/haar schuld is. Geef evt. tips, zoals: Negeren of weglopen van de pester. Voor zichzelf opkomen door de grenzen aan te geven met woorden ("Hou op", of "Niet doen") maar niet terugschelden of slaan. Maak duidelijk aan de ouders dat je als leider/trainer het pesten serieus neemt.
- Vraag de andere teamleden tegen de pester te zeggen dat deze moet ophouden wanneer het weer gebeurt. Het pesten wordt hierdoor minder vanzelfsprekend. De situatie voor meelopers verandert: Het wordt duidelijk dat het geen groepsnorm is om mee te gaan in het pestgedrag. Meelopers horen graag bij de norm en de groep en zijn minder bereid om risico's te lopen dan de pester.
- Als je als trainer/leider problemen hebt met bovenstaande kun je contact opnemen met iemand van het jeugdbestuur.

6 Wat ouders kunnen doen:

Van het pestende kind:

- Niet meteen ontkennen wat je kind doet. Ze gedragen zich thuis anders dan op de club.
- Het gepeste kind niet beschuldigen.
- Praat met je kind over wat er gebeurt. Hij/zij zal het gedrag waarschijnlijk goedpraten. Je kunt aangeven dat hoe een ander zich gedraagt of eruit ziet, dit nooit reden is om te pesten.
- Praat over de gevolgen: een gepest kind heeft verdriet en angst en soms de rest van het leven last van de gevolgen van het pesten. Maak je kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.
- Samen bedenken, eventueel met de trainer/leider, hoe je kind de schade kan herstellen.
- Zelf het goede voorbeeld geven door respectvol met anderen om te gaan.

Van het gepeste kind

- Serieus nemen wat je kind zegt. Doorvragen wat er precies gebeurd is.
- De eigen mening voor jezelf houden. Geen uitspraken doen als: "Het zijn ook rotmeiden", of "Je moet beter voor jezelf opkomen".
- Onderzoek met je kind wat het zelf kan doen om uit de situatie te komen. Duidelijk maken dat terug pesten geen oplossing is. Onderneem alleen in overleg met je kind actie.
- Emoties laten afkoelen voordat je contact opneemt met anderen. Geen vechthouding aannemen.
- De ouders van de pester aanspreken is een mogelijkheid. Houd er rekening mee dat ze de kant van hun kind kiezen.
- Als je vindt dat de leiding het pesten niet genoeg aanpakt: neem contact op met de voorzitter van de jeugdcommissie of de vertrouwenspersoon van de vereniging.

7 Maatregelen door leider(s) en/of trainer bij herhaald of ernstig pestgedrag

- Stel in de Corner de ouders van de pester, in het bijzijn van hun kind, op de hoogte van de ongewenste gebeurtenissen. Vraag een lid van de jeugdcommissie hierbij aanwezig te zijn. Leg aan het eind van dit gesprek de afspraken met de pester schriftelijk vast. Vermeld daarbij de op te leggen sancties bij overtreding van de afspraken. Gedacht kan worden aan het vaker reserve staan, een time-out of een extra inspanning. Spreek een evaluatiemoment af.
- Spreek met het hele team, op het niveau van de spelers, evt zonder aanwezigheid van de pester/gepeste
- Indien het pestgedrag niet aanzienlijk verbetert en/of de ouders van de speler werken onvoldoende mee om het probleem aan te pakken dan kan de jeugdcommissie overgaan uitsluiting van een aantal wedstrijden (schorsing) of trainingen. Uiteindelijk kan de pestende speler geroyeerd worden van de club.
- Overleg apart met de ouders van de gepeste speler en hun kind over de aanpak en de begeleiding.