

Pestprotocol AV Edam



1. Inleiding

Waarom een pestprotocol?

2. Wat verstaan we onder pesten?

- begripsomschrijvingen van plagen en pesten
- wat is het verschil?

3. Specifiek pestgedrag

- verbaal
- fysiek
- intimidatie
- isolatie
- stelen of vernietigen bezittingen
- cyberpesten

4. Signalen dat een kind gepest wordt

5. De betrokkene

- het gepeste kind
- de pesters
- de meelopers en anderen

6. Uitgangspunten aanpak pestprobleem

7. Maatregelen en procedures

- protocolaire maatregelen
- concrete pedagogische invulling

8. Onze tien 'gouden regels'

1. Inleiding

Waarom een pestprotocol?

- Pesten komt overal voor, op alle verenigingen en dus ook bij ons!
- Pesten komt ook onder alle leeftijden voor, zowel onder kinderen als volwassenen. Pesten kan verstrekende gevolgen hebben en diep ingrijpen en verdient daarom serieus genomen te worden. Je kunt het nooit geheel uitbannen maar een goed verenigingsklimaat en goede afspraken vormen de beste preventie. Voor alle leden moet onze vereniging een prettige plek zijn maar voor onze jeugd geldt dat nog sterker: we moeten onze jeugd een veilige plek kunnen bieden waar ze zich harmonieus en op positieve wijze kunnen ontwikkelen.
- In veruit de meeste gevallen kan een veilig klimaat geschapen worden door ongeschreven regels aan te bieden maar soms is het gewenst en zelfs nodig duidelijke afspraken te maken met kinderen (en volwassenen).
- Een van deze regels is: dat we met respect met elkaar dienen om te gaan.
- Dat dit niet altijd als vanzelfsprekend wordt ervaren geeft aan dat we het kinderen moeten leren en daar dus energie in moeten steken.
- In een klimaat waarin we pestgedrag gedogen wordt het gevoel van veiligheid ernstig aangetast.
- Dit is voor AV Edam een niet te accepteren en ongewenste situatie.
- Dit protocol is een vastgelegde wijze waarop we het pestgedrag van leden m.n. onze jeugdleden in voorkomende gevallen benaderen. Het moet betrokkenen duidelijkheid bieden over de impact, ernst en specifieke aanpak van dit ongewenste gedrag.

2. Wat verstaan we onder pesten?

a. begripsomschrijvingen

- Pesten: het langdurig uitoefenen van geestelijk en/of lichamelijk geweld door een persoon of een groep tegen een eenling die niet in staat is om zich te verdedigen.
- Plagen: dit is een spel, waarbij personen aan elkaar gewaagd zijn, het is incidenteel en dader en slachtoffer kunnen van rol wisselen.

b. wat is het verschil?

- Het grote verschil tussen pesten en plagen is dat pesten bedreigend is. Plagen is lang niet altijd leuk maar nooit bedreigend. Plagen hoort bij de ontwikkeling, bij het groot worden. Door plagen leren kinderen met conflicten om te gaan.
- Bij pesten is er sprake van een machtsongelijkheid. Pesten gebeurt ook niet een keer, nee pesten kan dagelijks gebeuren, soms wel maanden of jaren achtereen, het is systematisch en stopt niet vanzelf. Het pesten gebeurt ook meestal door een groep, nl. pestkop en meelopers. Pesten hoort niet bij de ontwikkeling en is zelfs schadelijk voor de ontwikkeling. Zeer recent hersenonderzoek heeft zelfs aangetoond dat bij het ondergaan van langdurig pesten blijvende veranderingen in de hersenen ontstaan.

c. jongens, meisjes

- Pesten komt zowel onder meisjes als jongens voor. De verschijningsvorm kan wel verschillen, bij meisjes kent het pesten wel subtielere vormen.
- Pesten bij meisjes heeft vaak veel te maken met vriendschappen, ze pesten bv. een ander meisje om te voorkomen dat die hun vriendin afpakt. Een vorm van pesten die bij meisjes als erg wordt ervaren is het doorvertellen van "geheimen". Meisjes pesten vaak iemand die dicht bij staat, terwijl jongens juist kinderen pesten waar ze niet zo veel mee hebben.
- Het lichamelijk pesten komt meer voor onder jongens, bij meisjes wordt juist veel gepest met woorden.
- Het pesten van meisjes wordt hierdoor soms moeilijker herkend vooral door mannelijke docenten, trainers en begeleiders. Zij herkennen lang niet altijd de signalen.

3. Specifiek pestgedrag

a. verbaal

- Vernederen: "Haal jij alleen de ballen maar uit de bosjes, je kunt niet goed genoeg voetballen om echt mee te doen
- Schelden: "Viespeuk, mietje, watje etc.
- Dreigen: Als je dat doorvertelt, dan
- Belachelijk maken, uitlachen om lichaamskenmerken of bij een verkeerd antwoord
- Kinderen een bijnaam geven met negatieve kenmerken (dikke, rooie, blinde, etc).
- Gemene briefjes schrijven om een kind uit een groep te isoleren

b. fysiek

- Trekken en duwen
- Spugen
- Schoppen en laten struikelen
- Krabben, bijten en haren trekken

c. intimidatie

- Een kind achterna blijven lopen of ergens opwachten
- Iemand in de val laten lopen, de doorgang versperren of klem zetten
- Dwingen om bezit dat niet van jou is af te geven
- Dwingen bepaalde handelingen te verrichten, bijv. geld of snoep meenemen
- Dreigen met acties, bv ik zie je straks wel na afloop

d. isolatie

- Uitsluiten: niet mogen meedoen met sport en spel, niet meelopen/ fietsen naar huis, niet mee uit mogen
- Steun zoeken bij anderen om mee te doen aan isolatie

e. stelen of vernietigen bezittingen

- Afpakken kleding, school en/of sportspullen etc.
- Beschadigen en kapotmaken van spullen: boeken bekladden, fietsbanden lek steken etc.

f. cyberpesten

- Moderne variant van pesten via msm, sms, hyves etc. Een moeilijk te bestrijden vorm omdat het vrijwel geheel buiten het gezichtsveld van ouders of andere volwassenen gebeurt.

4. Signalen dat een kind gepest wordt

- Vaak alleen staan tijdens pauzes
- Een spel is toevallig steeds net begonnen als hij/zij erbij komt
- Vaak alleen met jongere kinderen spelen
- Veel geroddel in de groep
- Zuchten, steunen en piepen als het kind een idee oppert, dat bij een ander kind geen negatieve reacties opgeroepen had
- Alles stom vinden van een betreffend kind, m.b.t. kleding, haardracht, keuzes van muziek etc.
- Het kind wil niet meer naar de trainingen of verzuimt vaak vanwege ziekte
- Het kind is gauw boos of prikkelbaar
- Het kind wil bepaalde kleren niet meer aan naar de club of bepaalde spullen niet meer mee
- Het kind wordt niet meer uitgenodigd door de anderen op feestjes ed.
- Anderen reageren negatiever op een fout of slechte prestatie dan bij de andere kinderen

Deze lijst kan je zeker nog verder uitbreiden en is ook niet bedoeld als volledig, maar veeleer om een alertheid en sensitiviteit te bevorderen voor de signalen van een gepest kind.

Als meerdere signalen door de trainers, ouders of anderen opgepikt worden, kan het kind gepest worden maar het hoeft niet. Het kind wordt wel gevraagd of het vermoeden van pesten klopt of dat er iets "anders" aan de hand is.

5. De betrokkenen

a. het gepeste kind

- Sommige kinderen hebben een grotere kans om gepest te worden dan anderen. Dat kan komen door uiterlijke kenmerken maar vaker heeft het te maken met vertoond gedrag, de wijze waarop gevoelens beleefd worden en de manier waarop deze geuit worden. Kinderen die gepest worden doen vaak andere dingen dan hun leeftijdgenoten of vallen anderszins op. Ze zijn juist ergens opvallend goed in, of juist helemaal niet goed.
- Vaak is er bij gepeste kinderen sprake van een beperkte weerbaarheid, ze zijn vaak angstig en onzeker in een groep, ze durven weinig te zeggen of te doen, bang om uitgelachen te worden. Ze stralen weinig zelfvertrouwen uit en angst en onzekerheid worden verder versterkt door het ondervonden pestgedrag, waarmee het gepeste kind in een vicieuze cirkel terecht komt, waar het zonder hulp niet uitkomt.
- Ze voelen zich vaak eenzaam en hebben weinig of geen vrienden om op terug te vallen, ze kunnen soms beter opschieten met volwassenen.

b. de pesters

- Kinderen, vooral jongens die pesten zijn vaak fysiek de sterksten uit de groep. Ze kunnen zich permitteren zich agressiever op te stellen en reageren dan met dreiging van geweld of de indirecte inzet van geweld. Pesters lijken in eerste indruk populair te zijn, maar ze dwingen hun populariteit in de groep af door te laten zien hoe sterk ze zijn en wat ze allemaal durven. Met het vertoonde pestgedrag gaat dat ze makkelijk af en ze krijgen andere kinderen mee bij het gedrag naar een slachtoffer. Pesters hebben een antenne voor kinderen die ze gemakkelijk tot zondebok of slachtoffer kunnen maken.
- De zwijgende meerderheid en potentiële meelopers krijgen een keuze die onuitgesproken wordt opgelegd: Je bent voor of je bent tegen me. Hier gaat een dreiging vanuit naar de gezamenlijke omgeving van pester en slachtoffer.
- Beter meelopen of zwijgen dan zelf gepest te worden. De pester stralen deze dreigende zekerheid vaak met verve uit. Ze overtreden bewust regels en hebben meestal vaardigheden ontwikkeld met hun daden weg te komen. Het profiel van de pester is sterk zelf-bevestigend, hij ziet zichzelf als een slimme durfal.
- Het komt nogal eens voor dat een pestkop een kind is dat in een andere situatie zelf slachtoffer is of was. Om te voorkomen weer het mikpunt van pesten te worden kan hij/zij in een andere omgeving zich vervolgens zelf gaan opstellen en manifesteren als pester.
- Ook pesters hebben op termijn last van hun pestgedrag. Door hun beperkte sociale vaardigheden hebben ze vaak moeite met het opbouwen en onderhouden van vriendschappen op andere gronden dan die van macht en het delen in die macht.
- Zoals elk kind een zekere kans loopt slachtoffer te worden, zo loopt ook ieder kind de kans pester te worden. Echter uit onderzoek blijkt dat sommige kinderen een grotere kans lopen om pester te worden nl. die:
 - a. weinig aandacht krijgen van hun ouders
 - b. door hun ouders niet worden gecorrigeerd voor hun agressie
 - c. door hun ouders fysiek worden gestraft wanneer ze iets fout doen

c. de meelopers en de andere kinderen

- De meeste kinderen zijn niet direct betrokken bij de direct actieve rol van pester. Sommige kinderen behouden enige afstand, de zwijgende middengroep en andere kinderen doen incidenteel mee, de zogenaamde meelopers. Er zijn ook kinderen die helemaal niet merken dat er gepest wordt of er zijn ook kinderen die het niet willen weten.
- De meeloper kan dit doen uit angst om zelf in de slachtoffer rol te geraken, maar ook omdat de meeloper dit „stoere" gedrag vindt en denkt hierdoor in populariteit te stijgen.
- Vooral meisjes doen nogal eens mee met pesten om een vriendin te kunnen behouden.

6. Uitgangspunten aanpak pestprobleem

a. uitgangspunten bij ons pestprotocol

- Als pesten en pestgedrag plaatsvindt, ervaren we dat als een probleem van onze vereniging en voor alle betrokkenen.
- Pesten is een dus groepsprobleem en niet alleen een probleem voor het slachtoffer.
- Onze vereniging heeft een inspanningsverplichting om pesten zoveel als mogelijk te voorkomen en veilig verenigingsklimaat te scheppen waarbinnen pesten als ongewenst wordt ervaren en in het geheel niet wordt geaccepteerd.
- Onze trainers zijn alert op pestgedrag in algemene zin. Als pestgedrag zich voordoet moeten trainers duidelijk stelling en actie nemen tegen dit gedrag.
- Als het pestgedrag persisteert dan handelt de vereniging overeenkomstig de uitgewerkte protocolaire procedure

b. uitgangspunten aanpak pestgedrag

- Als pesten een groepsprobleem is, dient het probleem ook met de groep aangepakt te worden.
- Dat we ons realiseren dat ongeveer 2/3 van de kinderen uit het basisonderwijs die gepest worden, dit niet vertellen aan hun ouders. In het voortgezet onderwijs is dit percentage zelfs 90.
- Signalen zijn niet altijd makkelijk te herkennen, zowel door ouders als door de trainers. Pesters weten hun gedrag goed te verbloemen. Maak trainers dus geen verwijten als ze het niet gezien hebben
- De neiging om slachtoffers van geweld (gedeeltelijk) de schuld te geven, dit is een algemeen psychologisch mechanisme en gaat vaak ongemerkt. Daarom voelen veel gepeste kinderen zichzelf ook schuldig aan datgene wat gebeurt of wordt er gedacht het zal ook wel een beetje aan haar/hemzelf liggen, het lokt het zelf uit, of het vraagt erom.
- Geen enkel kind vraagt erom gepest te worden en zij mogen dit verwijt ook niet krijgen, dus wees bedacht voor het zondebokfenomeen
- Je mag "niet klikken" schrappen we uit het woordenboek. Als je als kind het gevoel hebt dat er iets niet klopt dan moet je dit gewoon tegen een volwassene kunnen zeggen. Nu is er vaak de angst om erover te praten en niet alleen bij het gepeste kind maar ook bij de andere kinderen. Er is de angst voor straf van de pester maar ook als verklikker weggezet te worden.

7. Maatregelen en procedures

I. protocolaire maatregelen

a. preventieve maatregelen

- De trainer bespreekt ieder jaar aan het begin met zijn/ haar groep de algemene afspraken en regels door, het onderling plagen en pesten wordt hier benoemd en

besproken. Deze afspraken en regels gelden zowel voor, tijdens en na de trainingen en voor alle groepen.

- De vereniging informeert ook ieder jaar aan het begin van het seizoen de ouders over onze „gouden regels“ via het clubblad.
- Indien de trainer aanleiding daartoe ziet, bijv. omdat hij/zij pestgedrag vermoedt, besteedt hij/zij expliciet aandacht aan pestgedrag via een gesprek met de gehele groep.

b. repressieve maatregelen

- Bij incidenteel pestgedrag wordt dit door de trainer samen met de kinderen besproken, dit wordt eventueel regelmatig herhaald om het probleem aan te pakken. De trainer maakt schriftelijke notities van ieder voorkomend pestgedrag (dus niet te verwarren met plagen).
- Indien sprake is van herhaald pestgedrag stelt de trainer het bestuur op de hoogte en worden ook de ouders van de pester in het bijzijn van de pester op de hoogte

gesteld van de ongewenste gedragingen in een gesprek op de vereniging en krijgt het kind een formele waarschuwing. De afspraken en op te leggen sancties worden schriftelijk vastgelegd.

- Indien het probleem zich blijft voortzetten meldt de trainer dit zo spoedig mogelijk bij het bestuur. Het bestuur roept de ouders op voor een gesprek, ook het kind kan in het gesprek betrokken worden, het bestuur baseert zich op het opgebouwde dossier van de trainer.
- Mocht het pestgedrag toch voortduren, en/of ouders van het kind werken onvoldoende mee om het probleem op te lossen dan kan het bestuur overgaan tot een tijdelijke dan wel definitieve verwijdering van het kind van de vereniging.

II. de concrete pedagogische invulling

- De trainer speelt hierin een zeer belangrijke rol. De trainer zal helder en duidelijk moeten maken dat dit ongewenste gedrag volstrekt niet geaccepteerd wordt. Hij/zij biedt in eerste instantie de gepeste leerling bescherming, mobiliseert de zwijgende middengroep, richt zich op de meelopers en zegt de pester de wacht aan in een gesprek met de pester en diens ouders. Met name het mobiliseren van deze zwijgende middengroep vormt de aanzet tot het stoppen van pestgedrag, daarom verdient dit ook nadrukkelijk aandacht van de trainers, maar ook van het bestuur om de trainers hierbij te faciliteren en te ondersteunen, denk hierbij bijv. aan begeleiding door een deskundige,

III. hulp aan de gepeste

- de gepeste serieus nemen en aangeven dat je actie gaat ondernemen
- medeleven tonen en luisteren en vragen; hoe en door wie werd gepest
- nagaan welke oplossing het kind zelf wil en hoe nieuwe ongewenste ervaringen voorkomen kunnen worden.

IV. hulp aan de zwijgende middengroep en de meelopers

- Deze groep is van cruciaal belang in de aanpak van het probleem. Deze groep moet worden aangesproken, zij zijn medeplichtig en doen niets om het pesten te stoppen, deze zaken moeten bespreekbaar gemaakt worden. Ook het bespreken van het onderscheid tussen „klikken” en informatie verschaffen over pestgedrag is belangrijk. De groep moet dit duidelijk ervaren.

V. hulp aan pester

- Een gesprek vanuit het protocol waarin dubbelzinnig zal worden aangegeven welk gedrag niet geaccepteerd wordt op de vereniging.
- Van alle gesprekken met de pester en/of de ouders worden verslagen gemaakt
- Er wordt geprobeerd het kind gevoelig te maken voor hetgeen hij/zij aanricht bij het gepeste kind
- Er wordt getracht te achterhalen wat de oorzaak van het pesten is.

VI. hulp aan ouders

- Voor de ouders van het gepeste kind is het van belang dat de vereniging maakt met de aanpak van het pesten, er zal overleg zijn over de aanpak en begeleiding van hun kind
- De ouders van de pester moeten absoluut op de hoogte zijn van wat er gebeurt. Zij hebben er recht op te weten dat hun kind in sociaal opzicht zorgwekkend gedrag vertoont dat dringend verbetering behoeft.
- De ouders van de zwijgende middengroep en de meelopers moeten zich bij de trainer kunnen melden als zij van hun kind vernemen dat er gepest wordt, ook voor hen moet een klimaat zijn waarin het duidelijk is dat de vereniging open staat voor dit soort meldingen

8. Tien gouden regels

Deze regels gelden in alle groepen.

Deze regels gelden niet alleen tijdens de trainingen, maar ook tijdens wedstrijden en alle andere activiteiten.

1. Wees vriendelijk voor elkaar.

2. Laat anderen meedoen en sluit anderen niet buiten.

3. Als je iets dwars zit, praat erover met degene om wie het gaat.

4. We accepteren elkaar zoals we er uitzien, anders zijn is leuk.

5. Een fout maken kan gebeuren, we maken allemaal fouten.

6. Respecteer elkaars of andermans eigendommen.

7. Bij een ruzie probeer je er eerst samen uit te komen.

8. Laat iedereen in zijn waarde, gebruik geen scheldwoorden.

9. Help mee de sfeer zo te krijgen dat iedereen zich prettig voelt.

10. Als je ziet dat een kind gepest wordt, dan vertel je dit aan de trainer. Dat is geen klikken.