



## Pesten op de club, wat kun je doen?

### 1 Achtergrondinformatie

#### 1.1 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 (en volwassenen) 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.

#### 1.2 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.

#### 1.3 Wie pesten er en wie worden er gepest?

*Personen die pesten* lijken vaak sterke personen in een groep. Het zijn personen 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.

*Personen 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 personen hebben wel moeite om zichzelf te verdedigen. Ze voelen zich machteloos tegenover de pester. Gepeste personen voelen zich vaak erg eenzaam.

Daarnaast is er een *groep personen* die geen actieve rol speelt in het geheel, maar die wel bepalend is voor het voortduren van het pestgedrag. Pestende personen kunnen zich gesterkt voelen door de zwijgende instemming van derden.

Hieronder volgen enkele veel voorkomende pesterijen die pesters met hun slachtoffers uithalen (zie ook paragraaf 5):

- 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, Hyves krabbels of sms-berichten met een bedreigende of beledigende inhoud versturen;
- beledigende afbeeldingen van het slachtoffer digitaal verspreiden of op het internet plaatsen.



## 2 Aanpakken van pesten binnen Vludoc '98

Een Volleybalvereniging, als kleine gemeenschap, kan helpen om pesten tegen te gaan. Het bestuur kan daarbij een belangrijke rol spelen. Daarvoor moeten zij eerst erkennen dat pesten een echt probleem kan zijn. Binnen een vereniging is het goed, wanneer het bestuur samen met deze verantwoordelijken een beleid uitstippelt en in een protocol vastlegt.

### 2.1 Omgangsprotocol

Allereerst is het belangrijk om met elkaar vast te stellen: welk gedrag wil je op de volleybalclub 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 volleybalseizoen met de coaches en/of de ouders. Vervolgens kan de trainer/coach de regels onder de aandacht brengen binnen het team. In geval de direct verantwoordelijke problemen verwacht, is het verstandig om de regels schriftelijk vast te leggen en door de teamleden, de trainer/coach te laten ondertekenen. Voor de trainers/coaches is het essentieel dat zij te allen tijde een duidelijk aanspreekpunt hebben, bijvoorbeeld het bestuurslid jeugd of de trainingscoördinator. 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 te voren vastleggen van verschillende onderwerpen in een omgangsprotocol is, dat iedereen nog blanco tegenover de situatie staat. Trainers/coaches kunnen het pesten vroegtijdig signaleren door steeds bedacht te zijn op één van de genoemde signalen. De genoemde signalen zijn uiteraard niet uitputtend.

### 2.2 Hoe te handelen, wanneer er een vermoeden bestaat van pestgedrag

#### Stap 1

Vaststellen of de gepeste heeft geprobeerd het eerst samen met de pester op te lossen.

#### Stap 2

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

#### Stap 3

- De trainer/coach brengt de partijen bij elkaar voor een verhelderinggesprek en probeert 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 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.
- Bij herhaling van pesterijen/ruzies tussen dezelfde personen zullen sancties richting pester volgen.



## Stap 4

Bij herhaaldelijke ruzie/pestgedrag neemt de trainer/coach 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). Ook wordt de naam van de ruziemaker/pester genoteerd in een verslag. Bij iedere melding omschrijft de trainer/coach 'de toedracht'. Trainer/coach en ouders proberen in goed overleg samen te werken aan een bevredigende oplossing. NB: Jonge kinderen (tot 7/8 jaar) 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.

## De rol van de vertrouwenspersoon

### Maar stel nu dat ....

De praktijk binnen diverse sportverenigingen heeft uitgewezen dat er momenten en gebeurtenissen zijn waarbij pesten en/of grensoverschrijdend gedrag niet voorkomen heeft kunnen worden. Binnen Vludoc '98 willen wij dit graag voor zijn.

Dat is dan ook één van de redenen waarom binnen Vludoc '98 een vertrouwenspersoon te vinden is. Een centraal aanspreekpunt om met elkaar zorg te dragen dat de wijze waarop we met elkaar binnen de club omgaan leuk en veilig blijft.

Een vertrouwenspersoon is er voor iedereen, van elke leeftijd binnen Vludoc '98.

We hebben binnen onze vereniging 2 vertrouwenspersonen; één voor de dames en de heren, één en één voor onze jeugdleden. Dit is echter alleen een richtlijn, elk vertrouwenspersoon staat voor alle leden klaar.

### Onze vertrouwenspersonen binnen Vludoc '98 zijn:

	
<p>Pien Winkens Vertrouwenspersoon Dames Tel: 0653750151 Pienwinkens@hotmail.com</p>	<p>Karlijne Grootjans Vertrouwenspersoon Jeugd Tel: 0648088559 klijne@hotmail.com</p>

Alle (jeugd)trainers van Vludoc '98 bezitten een VOG (Verklaring Omtrent Gedrag).