



Stappenplan peestsituatie

Wanneer op jouw vereniging mogelijk sprake is van een peestsituatie, is het van belang om hier direct en adequaat op te handelen. Ondanks dat elke peestsituatie anders is en je die anders kan aanpakken, biedt het onderstaande stappenplan houvast wanneer je er niet uit komt of twijfelt of je overal aan hebt gedacht.

Stap 1 Vaststellen of de gepeste heeft geprobeerd en/of in staat is het samen met de pester op te lossen. Heeft de gepeste zijn verhaal kunnen doen? Bijvoorbeeld bij de Vertrouwenscontactpersoon? Wat heeft de gepeste nodig?

Stap 2 Op het moment dat de gepeste er niet uitkomt (in feite het onderspit delft en verliezer of zondebok wordt), is het belangrijk om actief te gaan ondersteunen door de trainer/coach/manager/bestuur. Neem het verhaal serieus.

Stap 3

- De trainer/coach/manager/bestuur 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 nadat de kinderen daarover ingelicht te hebben.
- Eventueel een gesprek voeren met het hele team. Als trainer/coach/manager/bestuurder 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. *Zorg voor een veilige omgeving en dat je in het gesprek niet zelf aan uitsluiting doet door de gepeste in een kwetsbare positie te brengen. Spreek het team aan op de cultuur van het héle team.*
- Bij herhaling van pesterijen/ruzies tussen dezelfde kinderen/jongeren zullen sancties richting pester volgen.
- Maak een verslag van wat je hebt ondernomen en wie je hebt geïnformeerd. Welke afspraken zijn gemaakt?

Stap 4 Bij herhaaldelijke ruzie/pestgedrag neemt de trainer/coach/manager/bestuurder duidelijk stelling en houdt een gesprek met het kind/de jongere die pest/ruzie maakt en zijn ouders. Maak de pester(s) duidelijk dat dit niet wordt getolereerd op de vereniging. Bespreek de waarden van sportiviteit en sport plezier.

Maak met de pester(s) en de ouders afspraken over het gewenste gedrag, en bespreek (leg vast) wat er gebeurt als men zich hier niet aan houdt.



De gepeste en de ouders worden geïnformeerd over deze afspraken.

NB¹: 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/manager/bestuurder en ouders, zal dan groter zijn.

Begeleiding aan de pester, de gepeste en het team

De trainer/coach/manager/bestuurder biedt altijd hulp aan de gepeste en begeleidt de pester, indien nodig in overleg met de ouders en/of externe deskundigen. Informeer bij de sportbond of zij programma's sociale veiligheid aanbieden die wellicht preventie kunnen ondersteunen.

1. Begeleiding van de gepeste

Het is niet per definitie zo dat een gepest kind kwetsbaarder is dan de anderen, of niet weerbaar. Het kan ook zo zijn dat de groepsdruk maakt dat er één iemand wordt uitgezonderd. Pesten in een team zegt vaak meer over de cultuur en veiligheid van het team en de vereniging dan over de gepeste zelf.

Hulp aan de gepeste kan bestaan uit;

- 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 kunt reageren;
- Zoeken en oefenen van een andere reactie, bijvoorbeeld je niet afzonderen;
- Nagaan welke oplossing het kind/de jongere zelf wil;
- Sterke kanten van het kind/de jongere benadrukken;
- Belonen (schouderklopje) als het kind zich anders/beter opstelt;
- Aangeven bij wie het kind zich kan melden als het weer gebeurt;
- 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.

2. Begeleiding van de pester

Uit onderzoek blijkt dat pesters fysiek en verbaal vaak sterker zijn dan hun klasgenoten. 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 vaak impopulair zijn bij andere kinderen (hoewel dat soms niet zo lijkt). Ze gebruiken verschillen (andere kleur haar, andere kleding, beter of slechter presteren) als excuus om anderen het leven zuur te maken. Eigenlijk zoeken ze zondebokken

¹ Stappenplan gebaseerd op: pestprotocol KNHB



centrum veilige sport nederland

waarop zij hun frustraties af kunnen reageren of om zichzelf beter te voelen dan de ander. Ze hebben doorgaans geen idee van wat ze aanrichten en hebben daardoor weinig schuldgevoelens. Het pesten zal dan ook niet vanzelf 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 sportclub: we houden ons aan deze regels en we zijn inclusief. Iedereen mag mee doen..;
- Kind leren niet meteen kwaad te reageren, leren beheersen, bijvoorbeeld de 'stopeerstnadenken-houding' of een andere manier van gedrag aanleren;
- Geef aan naar wie het kind toe kan gaan als hij het even net meer weet;
- Contact tussen ouders en trainer/coach/manager/bestuur blijf elkaar informeren en overleggen.

Afspraken met de pester:

- 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.
- De ouders van de pester blijven betrokken in de oplossing.



3. Het team betrekken bij de oplossingen van het pestprobleem:

Bespreek met het team wat er voor zorgt dat dit gedrag kan bestaan. Wat zijn de sportieve waarden van onze vereniging en hoe kunnen we die gezamenlijk uitdragen.

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.

4. Preventie op de vereniging

Pesten en plagen is onderdeel van opgroeien en tegelijkertijd is het niet wenselijk en zien we het als grensoverschrijdend gedrag, zeker als het structureel en langdurig plaatsvindt. Het is aan de vereniging om voor alle leden een sociaal veilige sport omgeving te creëren.

- Zet het thema op de agenda bij bestuur overleg,
- Zorg dat de Vertrouwenscontactpersoon ieder team aan het begin van het seizoen spreekt en de sportieve waarden bespreekt, en gaat het mis dan kun je daar ook terecht,
- Draag uit dat jullie een inclusieve en diverse vereniging zijn, iedereen is welkom en iedereen doet mee.