



## Bijlage 6: Pestprotocol

### 1. Wat is een pestprotocol?

Een pestprotocol is een verklaring van bestuur, trainers, leiders, ouders en spelers waarin is vastgelegd dat men het pestprobleem bij de voetbalvereniging volgens een bepaalde werkwijze aanpakt.

### 2. Wat is pesten?

#### Wat het met iemand doet

Pesten kan gevoelens van stress, angst, eenzaamheid, hopeloosheid en minder zelfvertrouwen veroorzaken. Slachtoffers gaan zichzelf door het pesten minder leuk vinden, vertrouwen hun leeftijdsgenoten niet en zijn bang om naar school te gaan. Die gevoelens kunnen leiden tot verder isolement, diepere depressie en nog meer pestgedrag van anderen. Het kan in een uiterste geval zelfs leiden tot gedachten over zelfmoord.

Pesten leidt altijd tot een zekere mate van beschadiging. Slachtoffers kunnen zelfs op de lange duur blijvende psychische schade ondervinden.

#### Alleen bij kinderen?

Pesten is dus een wezenlijk een groot probleem en vind je bij kinderen van alle leeftijden en ook bij volwassenen! Niet alleen het pesten zelf, maar ook de teleurstelling dat de "veilige" personen zoals ouders en/of (bege-)leiders er niet altijd voldoende oog voor hebben of het niet serieus nemen. Zij dragen echter wél mede verantwoordelijk voor de veiligheid van alle personen die aan hen zijn toevertrouwd.

#### Pesten of plagen?

Het is belangrijk oog te hebben voor het onderscheid tussen pesten en plagen.

a) Plagen is vaak een incidenteel, onbezonnen en spontaan negatief gedrag. Met andere woorden, het is eerder een onschuldige eenmalige activiteit waarbij humor een rol kan spelen. Het herhaaldelijk en langdurig karakter ontbreekt hier. Het plagen speelt zich af tussen twee (personen of groepen) min of meer gelijken.

b) Bij pesten is een persoon continue het slachtoffer is van pesterijen. Wat hij ook doet, het is nooit goed. Het pesten speelt ook niet tussen twee gelijken, maar de onmacht van het slachtoffer staat tegenover de macht van de pester. Deze behoefte aan macht komt vaak voor uit onzekerheid over zichzelf of over zijn/haar positie binnen een groep.

Let op, wat door de dader en/of de teamleiding als plagen wordt gezien kan door het slachtoffer als pesten worden ervaren!

### **Een vorm van agressie**

Pesten is een vorm van agressie. Als je weet waar de oorzaak ligt, kun je pestgedrag veranderen. Oorzaken van pestgedrag zijn onder meer het willen verkrijgen van aanzien, een demonstratie van macht, het afreageren van frustratie, of communicatie waarbij nog niet is geleerd wat acceptabel is. Het pestprobleem draait niet alleen om de pester en de gepeste persoon. Op de achtergrond is er een zwijgende groep bij betrokken. Zij vormen het publiek voor de pester, waaraan hij zijn succes afmeet.

## **3. Wat kunnen we doen?**

Pestgedrag is niet te tolereren. Niemand mag de ogen sluiten voor pestgedrag. Niemand mag aan de kant blijven staan. Om deze reden heeft de jeugdcommissie van SV Grashoek dit pestprotocol opgesteld. Dat wil zeggen: een verklaring van bestuur, trainers, leiders, ouders en spelers, waarin is vastgelegd is dat men het pestprobleem bij de voetbalvereniging volgens een bepaalde werkwijze aanpakt.

### **Vertrouwenspersoon**

SV Grashoek heeft nog geen vertrouwenspersoon, maar is op zoek. Omdat dat niet "zomaar" een taak is wordt dat erg zorgvuldig opgepakt. Desnoods wordt hierbij samenwerking met andere verenigingen in Grashoek gezocht of met de Dorpscommissie Laeve Grashoek.

### **Wat is de rol van de trainer & leider?**

Buiten de normale begeleiding van het team zijn de trainer(s) en de leider(s) ook verantwoordelijk voor het observeren van het gedrag van de spelers. Veelal zorgen de spelers (pester of slachtoffers) dat de trainer niets meekrijgt van het pestgedrag. Het gebeurt meestal buiten het veld en om de maatregelen van de trainer te ontlopen doen ze dit niet in zijn bijzijn.

*Daarom moeten de trainer(s) en leider(s) hier echt zelf op gaan letten (het komt niet naar je toe)!*

### **Probeer te signaleren**

Het eerste wat een voetbaltrainer/leider moet doen, is het pesten signaleren. Is iemand een buitenbeentje in de groep, dan is dat tijdens trainingen en wedstrijden niet altijd te merken. Vaak ligt de oorzaak in de voetbalkwaliteiten van het slachtoffer; als die beduidend minder zijn dan die van de rest heeft dat zijn weerslag op de positie van het slachtoffer. In een wedstrijd zal hij niet snel betrokken worden in het spel, en bij het bepalen van teams voor een training wil niemand graag met hem in een groepje zitten. Ook in de kleedkamer kun je pestgedrag herkennen, spelers die altijd alleen zitten of niet worden betrokken bij het groepsproces. Zorg ervoor dat de trainer of leider daarom ook met regelmaat in de kleedkamer aanwezig is en observeer.

### **Vermoeden tot pesten**

Als je het vermoeden hebt dat een speler gepest wordt vraag het hem dan, er zijn vele mogelijkheden om hem of haar te helpen zijn verhaal te doen. Er zelf mee komen is vaak heel moeilijk voor een speler.

### **Sta boven het pestgedrag**

Iemand die gepest wordt, komt al vrij snel in een vicieuze cirkel terecht. Daar is het moeilijk uit ontsnappen, omdat een slachtoffer niet begrijpt dat het zelf onbewust pestgedrag oproept. Daarom moet de oplossing van buitenaf komen.

### **Vaak dezelfde, vérstrekkende gevolgen**

Pesten kent vrijwel altijd dezelfde gevolgen:

- \* Het slachtoffer stopt veel energie in het probleem en kan zich niet concentreren;
- \* Er komen psychosomatische klachten zoals hoofd- en buikpijn;
- \* Het slachtoffer voelt zich bedreigd en wordt onzeker;
- \* Er ontstaat een negatief zelfbeeld met alle gevolgen van dien.

### **Zoek de oplossing niet bij het slachtoffer**

Door zichzelf respectvol op te stellen naar alle spelers, ook diegenen die over minder voetbalkwaliteiten beschikken, ontstaat een betere onderlinge sfeer.

### **Verantwoordelijkheid ook naast het veld**

Wordt er eenmaal gepest, dan is het van belang de pester op zijn gedrag aan te spreken. Dat moet niet alleen op het veld gebeuren, maar ook daarbuiten. De verantwoordelijkheid ligt dus niet alleen bij een trainer, maar ook bij de vereniging, de ouders en andere betrokkenen.

### **Train op samenwerken**

Ook helpt het om niet alleen competitieve elementen te trainen. In plaats van een oefening waarbij er een beloning is voor de snelste, langste of technisch meest vaardige, loont het ook om te trainen op samenwerken.

### **Maak de juiste speler aanvoerder**

Denk ook bij het aanstellen van een aanvoerder aan hoe geschikt deze is buiten het veld, kies niet alleen op voetbalkwaliteiten maar ook op sociale kwaliteit. Een echt aanvoerder is er voor alle spelers en staat ook op voor de minder kwalitatief goede medespeler. Als er pestgedrag voorkomt is ook de aanvoerder een aanspreekpunt en kan een perfect corrigerende persoon zijn. Wat is er mooier dat één van de eigen spelers opkomt voor iemand die gepest wordt? Maak hier echt gebruik van!

In een voorkomend geval kan het ook goed zijn om juist de pester aan te wijzen als aanvoerder en hem te instrueren (èn te coachen) in zijn taak als verbinder.

### **Vragen en opmerkingen**

Voor vragen en/of opmerkingen kan te allen tijde een lid van het jeugdbestuur of van het hoofdbestuur worden aangesproken.

Grashoek, 15 december 2023

Bestuur SV Grashoek