



## Pestprotocol vv Oudehaske

Binnen voetbalvereniging Oudehaske is een pestprotocol vastgesteld. In dit pestprotocol is vastgelegd hoe wij binnen onze vereniging het pesten zoveel mogelijk willen voorkomen en - als het zich toch voordoet - welke maatregelen wij treffen tegen pestgedrag.

### Waarom dit pestprotocol?

Voetbalvereniging Oudehaske wil haar leden 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.

Pesten gebeurt in een omgeving waar dat mogelijk is. En waar het mogelijk is om te pesten voelen spelers zich doorgaans niet veilig. Dit geldt niet alleen voor de spelers die gepest worden, maar ook voor de spelers die erbij staan. Om pesten zoveel mogelijk te voorkomen, hebben we de inzet van de trainers en leiders nodig: zij bepalen voor een belangrijk deel de sfeer en het klimaat in een team. Vandaar dat in dit pestprotocol veel aandacht wordt besteed aan de rol die trainers en leiders vervullen om pestgedrag binnen hun teams tegen te gaan.

### Gedragsregels

Op en rondom het Sportpark Pieter Bultsma zijn een 10-tal gedragsregels op het gebied van pesten vastgesteld. Een ieder die zich niet aan de gedragsregels houdt, wordt op dit gedrag aangesproken en zo nodig worden er maatregelen getroffen. Deze regels zijn hieronder te vinden:

1. Je beoordeelt een andere speler niet op zijn/haar uiterlijk;
2. Je sluit een andere speler niet buiten van activiteiten;
3. Je komt niet zonder toestemming aan de spullen van een ander;
4. Je scheldt een andere speler niet uit en je verzint geen bijnamen;
5. Je lacht een andere speler niet uit en je roddelt niet over andere spelers;
6. Je bedreigt elkaar niet en je doet elkaar geen pijn;
7. Je accepteert een andere speler zoals hij of zij is;
8. Je bemoeit je niet met een ruzie door zomaar 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 een speler gepest wordt, dan vertel je dat aan de trainer of leider. Datis dan geen klikken!

### *Uitgangspunten bij het pestprotocol*

1. Als pesten en pestgedrag plaatsvindt, ervaren we dat als een probleem voor iedereen bij VV Oudehaske, dus zowel voor de trainers en leiders is voor de ouders, de gepeste spelers, de pesters en de 'zwijgende' groep spelers.

2. VV Oudehaske heeft een inspanningsverplichting om pestgedrag te voorkomen en aan te pakken door het scheppen van een veilig klimaat waarbinnen pesten als ongewenst gedrag wordt ervaren en niet wordt geaccepteerd.
3. Trainers en leiders moeten tijdig inzien en alert zijn op pestgedrag in algemene zin. Indien pestgedrag optreedt, moeten zij duidelijk stelling en actie ondernemen tegen dit gedrag.
4. Wanneer pesten, ondanks alle inspanningen weer optreedt, wordt de uitgewerkte procedure uitgevoerd.

### **Voorbeelden van pestgedrag**

Allereerst moeten een aantal clichés uit de wereld worden geholpen:

- Pesten hoort er een beetje bij;
- Ik ben een trainer / ik ben een coach, geen opvoeder;
- Iedereen moet tegen een grapje kunnen;
- Hij/zij lokt het zelf uit.

Hieronder volgen 5 categorieën van pestgedrag met voorbeelden van de genoemde vorm:

#### *Verbaal*

Schelden, dreigen, belachelijk maken, uitlachen of een bijnaam geven op basis van lichaamskenmerken, (etnische) afkomst, geloof of seksuele voorkeur, ongewenste sms'jes sturen, via WhatsApp / mail / chatprogramma's opmerkingen verspreiden, het gebruiken van mobiele telefoons of websites met de bedoeling iemand zwart te maken door het verzenden van opmerkingen en /of foto's of filmpjes.

#### *Fysiek*

Trekken, duwen, spugen, schoppen, slaan, laten struikelen, krabben, bijten, aan de haren trekken.

#### *Intimidatie*

Een speler achterna blijven lopen of ergens opwachten, iemand in de val laten lopen, de doorgang versperren of klem zetten tussen de fietsen, dwingen om bezit af te geven of geld of andere zaken mee naar de club te nemen; seksuele intimidatie.

#### *Isolatie/uitsluiten*

Steun zoeken bij andere spelers bijvoorbeeld, zodat de speler niet wordt uitgenodigd voor feestjes en andere leuke dingen. Speler voortdurend buitensluiten en duidelijk maken dat hij/zij ongewenst is. De speler wordt niet aangespeeld, mag niet meefietsen naar huis, enz.

#### *Stelen of vernielen van bezittingen*

Beschadigen, afpakken en kapotmaken van spullen: schoppen tegen en gooien met een voetbaltas, banden van de fiets lek steken.

## **De rolverdeling bij pesten**

Het specifieke van pesten is dus gelegen in het bedreigende en vooral systematische karakter. De inzet van het pestgedrag is altijd macht door intimidatie. Bij dit echte pestgedrag zien we ook altijd de onderstaande rolverdeling terug bij een aantal betrokkenen.

### *De gepeste spelers (slachtoffers)*

Sommige spelers hebben een grotere kans om gepest te worden dan anderen. Dat kan komen door uiterlijke kenmerken, maar het heeft vaker te maken met vertoond gedrag, wijze waarop gevoelens worden beleefd en de manier waarop dat geuit wordt. Veel spelers die worden gepest hebben een beperkte weerbaarheid. Ze zijn niet in staat daadwerkelijk actie te ondernemen tegen de pestkoppen en stralen dat dan ook uit naar hun kwelgeesten. Vaak zijn ze angstig en onzeker in een groep, ze durven weinig of niets te zeggen, omdat ze bang zijn om uitgelachen te worden.

Deze angst en onzekerheid worden verder versterkt door het ondervonden pestgedrag, waardoor het gepeste speler in een vicieuze cirkel komt waar het zonder hulp zeker niet uitkomt. Gepeste spelers voelen zich vaak eenzaam, hebben in hun gepeste omgeving geen vrienden om op terug te vallen en kunnen soms beter met volwassenen opschieten dan met hun leeftijdgenoten. Spelers die worden gepest horen bijna nooit tot de motorisch beter ontwikkelde spelers.

### *De pestkoppen (daders)*

Spelers die pesten zijn vaak juist fysiek wel de sterksten uit de groep. Ze kunnen zich permitteren zich agressiever op te stellen en ze reageren dan ook met dreiging van geweld of de indirecte inzet van geweld. Pesters lijken in eerste indruk populair te zijn in een team, 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 ze dat gemakkelijk af en ze krijgen andere spelers mee bij het gedrag naar een slachtoffer.

Pesters hebben ook feilloos in de gaten welke spelers gemakkelijk aan te pakken zijn en als ze zich al vergissen, gaan ze direct op zoek naar een volgend slachtoffer. De zwijgende meerderheid en potentiële meelopers krijgen een keuze die onuitgesproken wordt opgelegd en die aan duidelijkheid niet te wensen overlaat: Je bent voor of je bent tegen me. Hier gaat een grote dreiging uit naar de gezamenlijke omgeving van pester en slachtoffer. Alles is immers beter dan door de 'machtige pester' zelf gepest te worden.

De pesters stralen juist deze dreigende zekerheid met verve uit. Ze overtreden bewust regels en hebben vaak vaardigheden ontwikkeld om met hun daden weg te komen. Het profiel van de pester is sterk zelf bevestigend, hij/zij ziet zichzelf als een slimme durfal die de dommerds de loef afsteekt en ze dat ook bij herhaling laat merken. De pester heeft een houding die zegt: "Wie maakt mij wat?"

Het komt ook regelmatig voor dat een pestkop een speler is die in een andere situatie zelf slachtoffer is of was. Om te voorkomen weer het mikpunt van pesten te worden, kan een speler zich bijvoorbeeld in een andere omgeving dan die van zijn slachtofferrol, vervolgens als pester gaan opstellen en manifesteren. 'Laten pesten doet pesten'. Een succesvolle pester leert niet om zijn agressie op een andere manier te uiten dan door het ongewenste pestgedrag te vertonen. Pesters maken een abnormale sociale ontwikkeling door met alle gevolgen van dien voor de pester zelf.

### *De meelopers en de andere spelers*

De meeste spelers zijn niet direct betrokken bij pesten in de direct actieve rol van pester. Sommige spelers behouden enige afstand en andere spelers doen incidenteel mee. Dit zijn de zogenaamde "meelopers". Er zijn ook spelers die niet merken dat er gepest wordt, of er zijn spelers die het niet willen weten dat er gepest wordt in hun directe omgeving. Het specifieke kenmerk van een meeloper is de grote angst om zelf in de slachtofferrol te geraken. Maar het kan ook zijn dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en denken daardoor in populariteit mee te liften met de pester in kwestie.

Het heeft absoluut zin om daadwerkelijk op te staan tegen het pesten. Zodra andere spelers de gepeste speler te hulp komen of tegen de pesters zeggen dat ze moeten ophouden, kan de situatie aanzienlijk veranderen. Het pesten wordt dan al direct minder vanzelfsprekend en draagt bovendien grotere risico's met zich mee. De situatie voor met name meelopers verandert door het ongewenste karakter van het vertoonde pestgedrag. Het wordt duidelijk dat het geen groepsnorm is om mee te gaan in het pestgedrag. Meelopers horen graag bij de norm en de grote groep en zijn niet bereid om grote risico's te lopen waarvan ze de gevolgen niet kunnen overzien, dit in tegenstelling tot de ervaren pester. Spelers die pestgedrag signaleren en dit bij de leid(st)er/trainer aangeven vervullen dus een belangrijke rol.

### *De ouders*

Wanneer spelers worden gepest, durven ze dit in de meeste gevallen niet aan hun ouders te vertellen. Ze kunnen bang zijn dat hun ouders naar de pester gaan, het aan de trainer/leider vertellen en dat deze het verkeerd aanpakt. Ze schamen zich vaak dat hen dit overkomt. Soms denken ze dat ze het gedrag van de pester zelf hebben uitgelokt en het dus verdienen gepest te worden. Ook de ouders kunnen een belangrijke rol spelen. Ouders van spelers die gepest worden en die dit probleem met de club willen bespreken, zijn natuurlijk altijd emotioneel bij het onderwerp betrokken. De gevoelde onmacht bij deze ouders wordt door hen sterk ervaren en is niet altijd een goede leidraad tot een rationeel handelen. De ouder wil maar een ding en dat is dat het pestgedrag ogenblikkelijk stopt.

### *Te verwachten problemen bij de aanpak van pesten*

Bij het gepeste speler Een gepeste speler schaamt zich vaak voor zijn gedrag, hij voldoet niet aan normen die de omgeving graag ziet: een vrolijk en vooral onbezorgde speler die zelfstandig in staat is zijn boontjes te doppen. Pesten is een groot probleem voor spelers en zorgt ook voor een evenredig groot probleem bij de erkenning en de aanpak ervan. Veel gepeste spelers doen er dan uiteindelijk ook maar het zwijgen toe en vereenzamen. De angst wordt aanvankelijk nog groter als het pesten bespreekbaar gemaakt wordt door de ouders, waar door het gepeste speler eens te meer met de gevolgen van het pesten kan worden geconfronteerd. Als represaille kan er in nog heviger mate gepest worden dan daarvoor al het geval was.

### *Bij de pester*

De pester zelf ziet zich in zijn machtsspel bedreigd, en dat moet ten koste van alles voorkomen worden. Soms blijken de pesters echter net zo opgelucht als de slachtoffers bij een duidelijke aanpak. Er wordt immers ook aandacht besteed aan hun onmacht om normaal met andere spelers een relatie op te bouwen. Bij een aantal pesters is dat hun liefste wens waardoor ze echter helaas onmachtig zijn door het ontbreken van het hanteren van de juiste vaardigheden.

### *In de directe speler-omgeving*

Daarnaast is het goed te weten dat er altijd spelers zijn die zich schuldig voelen omdat ze niet op

kunnen komen voor het slachtoffer door actief te helpen of een volwassene te hulp roepen. Dit is vergelijkbaar met het niet te hulp schieten bij het verdrinken van mensen, waar een menigte bij aanwezig is. Ook zijn er altijd spelers die helemaal niet in de gaten hebben dat er in hun omgeving gepest wordt. Ze zien wel het een en ander gebeuren, maar kunnen de gebeurtenissen niet duiden als pestgedrag, waar gepeste spelers erg veel last van ondervinden.

#### *Bij de ouders*

Ouders van spelers hebben vaak moeite om hun kind terug te zien in de rol van meeloper of pester. Ouders beschikken niet altijd over de juiste informatie en ook het zich op beperkte schaal voordoen van conflictsituaties tussen groepen spelers, zorgt ervoor dat er nauwelijks vergelijkingsmateriaal voorhanden is. Een pester op de voetbalclub hoeft zich in de thuissituatie niet als pester te manifesteren. Sommige ouders zien ook de ernst van de situatie onvoldoende in. Zij vertalen het pestgedrag van hun speler in weerbaar gedrag. Hun kind maakt echter een abnormale ontwikkeling door met grote risico's op normatief afwijkend gedrag op latere leeftijd met grote gevolgen. Andere ouders zien er niets meer in dan wat onschuldige kwajongensstreken. De slogan: "Ach iedereen is wel eens gepest, u toch ook?", geeft de visie van de ouders op dit gedrag aardig weer. Behalve de pester moeten dus ook vaak de ouders doordrongen worden van het ongewenste karakter voor alle betrokkenen van het vertoonde pestgedrag.

#### **Maatregelen tegen pesten**

Als opgemerkt wordt dat een speler wordt gepest, onderneemt de begeleider/trainer devolgende stappen:

- Praten met het gepeste speler. (niet over daders en slachtoffers, dit stigmatiseert)
- Praten met het pestende speler (idem)
- Samen met beide spelers praten en afspraken maken (idem)
- Altijd complimenten maken naar de spelers voor wat ze wel goed doen

Het is belangrijk dat er rekening gehouden wordt de "emotionele rijpheid" van het betreffende speler. Probeer in het contact aan te sluiten bij de leeftijd van de minderjarige.

#### **Preventieve maatregelen**

De trainer/leider bespreekt met de spelers de algemene afspraken en regels in het team aan het begin van het voetbalseizoen en herhaalt deze indien nodig. Het onderling plagen en pesten wordt hier benoemd en de regels van het pestprotocol worden expliciet besproken. Er wordt duidelijk gemaakt dat pesten niet wordt getolereerd. Begeleiders/trainers hebben een voorbeeldfunctie. Vloeken, tieren, klagen bij de scheidsrechter/grensrechter als de resultaten tegenvallen of het niet gaat zoals men wenst is geen voorbeeld voor de spelers.

#### **Strafmaatregelen**

Indien er sprake is van herhaald pestgedrag worden de ouders van de pester in het bijzijn van de pester op de hoogte gesteld van de ongewenste gebeurtenissen in een persoonlijk gesprek. Hierbij is ook een lid van de jeugdbestuur aanwezig. Aan het eind van dit oudergesprek worden de afspraken met de pester uitdrukkelijk doorgesproken en ook vastgelegd. Ook de op te leggen sancties bij overtreding van de afspraken worden daarbij vermeld. Gedacht kan worden aan het vaker reserve staan, kleedkamer schoonmaken of een time-out. Indien het pestgedrag van de pester niet aanzienlijk verbetert en/of de ouders van de pester werken onvoldoende mee om het probleem ook aan te pakken kan het jeugdbestuur overgaan tot uitsluiting van een aantal

wedstrijden (schorsing). Uiteindelijk kan de pestende speler ook geroyeerd worden van de club. Daarnaast wordt met het hele team besproken, op het niveau van de spelers, dat sportiviteit niet alleen in sportprestaties zit, maar ook in een sociale (sportieve) omgang.

### **De concrete invulling als handvat van het pestprotocol**

Formulieren en procedures leiden op zichzelf niet tot het verdwijnen van ongewenst gedrag. Wel is het belangrijk om in zaken als pestgedrag duidelijk te monitoren hoe het verloop van een casus wordt behandeld want er is veel tijd mee gemoeid en er zijn ook vele betrokkenen.

De trainer/leider heeft een zeer belangrijke rol. Hij/zij zal helder en duidelijk moeten maken dat dit ongewenste gedrag volstrekt niet geaccepteerd wordt. De trainer/leider biedt in eerste instantie de gepeste speler bescherming, spreekt zwaar en ernstig met de pester en indien noodzakelijk zijn/haar ouders en richt zich vervolgens op de zwijgende middengroep en de meelopers.

### **Hulp aan het gepeste speler**

De begeleiding van de gepeste speler is van groot belang. De speler is vaak eenzaam en altijd slachtoffer en heeft recht op goede zorg vanuit de vereniging. Naast het voorkomen van nieuwe ongewenste ervaringen staat het verwerken van de ervaringen. Dit gebeurt vooral door gesprekken met de trainer/leider.

### **Hulp aan de pester**

Pesters zijn niet in staat om op een normale wijze met anderen om te gaan en hebben dus óók hulp nodig. Die hulp kan bestaan uit een gesprek vanuit het protocol waarin ondubbelzinnig zal worden aangegeven welk gedrag niet geaccepteerd wordt. Dit gesprek wordt gevoerd als een slecht-nieuwsgesprek. Er wordt een schriftelijk verslagje van gemaakt. Een duidelijke afspraak voor een vervolgesprek op termijn ongeacht de ontwikkelingen en welke straf er zal volgen indien het pestgedrag toch weer voorkomt. Als de pester zich goed aan de afspraken houdt altijd een compliment geven voor het feit dat de sanctie is volbracht en met een schone lei kan worden begonnen.

### **Hulp aan de zwijgende middengroep en de meelopers**

De zwijgende middengroep is van cruciaal belang in de aanpak van het probleem. Als de groep eenmaal in beweging is gebracht, hebben spelers die pesten veel minder te vertellen. Deze middengroep is eenvoudig te mobiliseren, niet alleen door de trainer/leider, maar ook door de ouders. Dit kan door hen deelgenoot te maken van de situatie en hen vragen alert te reageren op pestgedrag. Als zij pestgedrag signaleren, kunnen zij de pester aanspreken op het feit dat dit geen normaal gedrag is. Daarnaast kunnen zij tijdig de leid(st)er/trainer inlichten.

### **Hulp aan de ouders**

Voor de ouders van de gepeste speler is het van belang dat VV Oudehaske ernst maakt met de aanpak van het pesten. Met de ouders van de gepeste speler zal overleg zijn over de aanpak en de begeleiding van hun kind. De ouders van de pesters moeten absoluut op de hoogte zijn van wat er met hun kind gebeurt. Zij hebben er recht op te weten dat hun kind in sociaal opzicht bepaald zorgwekkend gedrag vertoont dat dringend verbetering behoeft. Ouders kunnen hun kinderen zeggen dat zij het verschrikkelijk vinden als spelers elkaar pesten. Dat als hun kind dit ziet, het zeker niet mee moet doen met pesten, maar hiertegen stelling moet nemen. En dat als hun kind ziet dat een speler wordt gepest, hij of zij dit altijd aan de ouders of aan de trainer/leider moet vertellen. En dat dat absoluut geen klikken is.

**Vertrouwenscontactpersoon**

Als een trainer/leider hulp of advies nodig heeft kan hij zich wenden tot de vertrouwenscontactpersoon. Ook de spelers en ouders kunnen een beroep doen op de vertrouwenscontactpersoon. De vertrouwenscontactpersoon luistert en begeleidt. In overleg wordt bekeken of en zo ja welke vervolgstappen moeten worden genomen. De vertrouwenscontactpersoon informeert alle betrokkenen over de procedures en zoekt naar een bemiddelaar of verwijst naar een hulpverlener. Ook kan de vertrouwenscontactpersoon helpen bij het indienen van een formele klacht.