



**S.D.C. Putten
(Sterk Door Combinatie)**

Pestprotocol



Pesten



INHOUDSOPGAVE

1	DOEL DOCUMENT	3
2	INLEIDING	3
3	PESTEN	3
3.1	Wat is pesten?	3
3.2	Waarom wordt er gepest	3
3.3	Wat zijn de gevolgen van pesten.....	3
3.4	Signaleren van pestgedrag.....	4
3.5	Vermoedens tot pesten	4
3.6	Vaak dezelfde, verstrekkende gevolgen.....	5
3.7	Oplossingen.....	5
4	HET STAPPENPLAN OM PESTGEDRAG IN TE DAMMEN	6
5	SANCTIES	6
6	ADVIEZEN EN TIPS OM PESTEN TE VOORKOMEN	7
6.1	Voor de leden	7
6.2	Adviezen aan ouders/verzorgers	7
6.3	Adviezen voor ouders/verzorgers van kinderen die pesten.....	7
6.4	Adviezen aan ouders/verzorgers van gepeste kinderen	8

Pesten



1 DOEL DOCUMENT

Het beschrijven van het pestprotocol binnen S.D.C. Putten.

2 INLEIDING

Een pestprotocol is een verklaring van bestuur, trainers, leiders, ouders en spelers, waarin is vastgelegd dat men pestproblemen bij de voetbalvereniging serieus neemt en volgens een bepaalde werkwijze aanpakt. Dit alles in samenwerking met de vertrouwenspersoon.

Is pesten een probleem?

Pesten is een wezenlijk en groot probleem. Pestgedrag vind je bij kinderen van alle leeftijden, in alle bevolkingsgroepen.

3 PESTEN

3.1 Wat is pesten?

Onder pesten wordt verstaan: het regelmatig en langdurig lastigvallen van iemand met veel al de intentie die persoon fysieke of emotionele schade toe te brengen. Pesten gaat verder dan ruziemaken (waarbij kinderen voor zichzelf leren opkomen) en plagen (waarbij er sprake is van vriendschap en respect). Bij pesten is er een ongelijke machtsverhouding tussen de pester en de gepeste. De gevolgen van pestgedrag kunnen traumatisch zijn voor de gepeste kinderen. Des te meer een reden om daar met z'n allen scherp op te zijn.

Pesten valt niet in één categorie onder te brengen, maar kan verschillende vormen aannemen: verbaal of via digitale middelen (kwetsende opmerkingen maken, schelden, dreigende taal gebruiken, haat zaaien), fysiek (slaan, schoppen, duwen), materieel (uitrusting van een andere sporter beschadigen of stelen), sociaal (uitsluiten, roddels of geruchten verspreiden), of een combinatie van één van deze uitingen.

3.2 Waarom wordt er gepest

Pesten is een vorm van agressie en 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 het gepeste kind. Op de achtergrond is er een zwijgende groep kinderen bij betrokken. Zij vormen het publiek voor de pester, waaraan hij/zij zijn/haar succes afmeet. Overigens is kordaat optreden tegen pesten ook voor deze groep van belang. Immers, niet optreden kan voor deze groep als signaal worden opgevat dat het pestgedrag acceptabel is. Kopieergedrag dan wel onder druk van de groep mee gaan doen aan het pesten kan dan het gevolg zijn.

3.3 Wat zijn de gevolgen van pesten

In de eerst plaats een geknakt kind. De slachtoffers van pesten kunnen op de lange duur hiervan blijvende schade ondervinden. In de tweede plaats natuurlijk ook de ouders. Zij worden er dagelijks mee geconfronteerd. Maar ook de sfeer binnen het voetbalteam waar het pestgedrag plaatsvindt heeft hieronder te lijden. Kortom genoeg redenen om pesten te voorkomen en daar waar het plaatsvindt aan te pakken. Pestgedrag is niet te tolereren. Niemand mag de ogen sluiten voor pestgedrag, niemand mag aan de kant blijven staan.

Pesten



3.4 Signaleren van pestgedrag

De trainer/begeleider is een zeer belangrijke schakel in het (vroeg) signaleren van pestgedrag. Het herkennen is niet altijd gemakkelijk, ook niet tijdens trainingen en wedstrijden. Veelal zorgen de spelers (pester of gepeste) dat de trainer niets meekrijgt van het pestgedrag. De pester om de maatregelen van de trainer te ontlopen. De gepeste i.v.m. schaamte en angst dat het pesten alleen maar erger zal worden als de pester wordt aangesproken op het gedrag.

Vaak heeft de oorzaak van het pesten een relatie met de voetbalkwaliteiten van het slachtoffer; als die beduidend minder zijn dan die van de rest kan dat zijn weerslag geven op de positie van het slachtoffer. In een wedstrijd zal hij/zij niet snel betrokken worden in het spel, en bij het bepalen van teams voor een training wil niemand graag met hem/haar 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 je als trainer of leider in de kleedkamer aanwezig bent en observeer.

- **Signalen die kunnen duiden op gepest worden:**
 - Mag niet meedoen bij leuke dingen/spelletjes/partijtje of wordt steeds als laatste gekozen
 - Blijft dicht bij de trainer/coach
 - Gedaalde motivatie en/of prestaties
 - Ziet er ongelukkig, gestrest, depressief uit
 - Komt als laatste op training en naar wedstrijden
 - Klaagt over buikpijn, hoofdpijn of 'zoekt' naar redenen om niet te hoeven komen
 - Heeft misschien niet één goede vriend(in)
 - Spullen worden afgenomen of verstopt
 - Wordt uitgelachen, onvriendelijk benaderd (vaak door meerdere personen)

- **Signalen van pesterijen kunnen zijn:**
 - Altijd een bijnaam noemen, nooit bij de eigen naam noemen
 - Zogenaamd leuke opmerkingen maken over medespelers/sters
 - Een speler/speelster voortdurend ergens de schuld van geven
 - Beledigen
 - Opmerkingen maken over kleding/uiterlijk
 - Buitensluiten, isoleren
 - Spullen afpakken (bv. douchespullen)
 - Schelden en schreeuwen tegen het slachtoffer

3.5 Vermoedens tot pesten

Als je het vermoeden hebt dat een speler/ster gepest wordt vraag het hem/haar dan, er zijn vele mogelijkheden om hem te helpen zijn verhaal te doen. Er zelf mee komen is vaak heel moeilijk voor een speler. Mocht dit wel het geval zijn is het uiteraard van groot belang om dit serieus te nemen!

Iemand die gepest wordt, komt al vrij snel in een vicieuze cirkel terecht. Daar is het moeilijk uit stappen. Het is dus van groot belang dat een trainer/begeleider boven het pestgedrag staat.

Pesten



3.6 Vaak dezelfde, verstrekkende gevolgen

Het slachtoffer van pesterijen zal nooit op zijn werkelijke niveau kunnen presteren. Pesten kent namelijk 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

3.7 Oplossingen

Zoek de oplossing niet (alleen) bij het slachtoffer

Omdat de aanleiding van het gepest worden niet zelden terug is te voeren op het slachtoffer zelf (bijv. door anders zijn dan de groepsnorm, mate van assertiviteit, minder goed kunnen voetballen, kleding, uiterlijk) is het verleidelijk om daar de oplossing te zoeken. Dit zijn echter bijna altijd schijn oplossingen zonder duurzaam karakter. De pester wordt immers niet op zijn/haar gedrag aangesproken en ziet in de 'aanpassingen' door de gepeste een legitimatie van zijn/haar pestgedrag. Een brede aanpak is dus noodzakelijk.

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/begeleider, maar ook bij de vereniging, de ouders en andere betrokkenen

Train ook eens op samenwerken

Het helpt om niet alleen competitieve elementen te trainen. In plaats van een oefening waarbij er een beloning is voor de snelste of technisch meest vaardige, loont het ook om te trainen op samenwerken. Stel zelf de teams/groepen samen tijdens de training i.p.v. de kinderen te laten kiezen. Zo voorkom je het steeds als laatst gekozen worden.

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 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!

Tips voor de ouders/verzorgers

Als vader of moeder zie je niet alles wat er op de sportclub gebeurt. En de trainer of coach dan? Die toch wel? Nee, ook voor hem of haar is echt niet alles zichtbaar wat er in een groep of op de vereniging gebeurt. Ten eerste omdat hij/zij vooral bezig is om de kinderen te helpen met sporten, ten tweede omdat veel van het pestgedrag onzichtbaar is: het gebeurt tussendoor en ook via social media. Helaas heeft uiteindelijk de hele groep last van een slechte sfeer in de groep. Pesten is daarom voor een hele groep vervelend. Stap dus op de trainer of coach af en geef aan dat je graag samen wilt werken aan een sfeer die voor iedereen veilig en leuk is!

Als jouw kind gepest wordt, is het logisch dat je je zorgen maakt. Het is belangrijk voor je kind dat het pesten zo snel mogelijk stopt. Als je met een trainer of coach gaat praten, is het belangrijk dat het gesprek geen monoloog wordt van jou naar hem of haar toe. Reageer je emoties niet af op de coach of trainer. Hij/zij vindt het ook vervelend dat jouw kind gepest wordt. Geef aan dat je doel is het verminderen van het pestgedrag. Dat moeten we samen doen. Vraag de trainer ook naar zijn verhaal: wat voor gedrag vertoont je kind op de club? Heeft de trainer ook gezien dat er gepest wordt, zo ja: is jouw kind altijd slachtoffer?

Pesten



Misschien heeft de trainer hier direct een goed beeld bij, het kan ook zijn dat het niet zo duidelijk is. Je kunt dan vragen of de trainer daar in de komende twee weken wat extra op wil letten, zodat je daarover een volgende keer in gesprek kunt gaan. Twee weten meer dan één!

4 HET STAPPENPLAN OM PESTGEDRAG IN TE DAMMEN

1. Pestgedrag wordt gesignaleerd en wordt vervolgens gemeld bij de vertrouwenspersoon (vertrouwenspersoon@S.D.C.putten.nl), verdere gegevens zie www.S.D.C.putten.nl onder organisatie - vertrouwenspersoon. Deze hoort dit aan, wint informatie in en komt tot een eerste conclusie:
 - a) Er is geen sprake van pestgedrag. Het probleem wordt afgehandeld door de vertrouwenspersoon met betrokkenen.
 - b) Er is sprake van pestgedrag. Er wordt een schriftelijk verslag gemaakt. De vertrouwenspersoon wint informatie in bij alle betrokkenen (ook meelopers en toekijkers). Vertrouwenspersoon gaat verder met stap 2.
2. Verdieping inzicht in het probleem door gesprek vertrouwenspersoon met leider/trainer, pester, gepeste en betrokken ouders/verzorgers. De problemen worden besproken en er worden afspraken gemaakt. Hiervan wordt een beknopt verslag gemaakt waarin ook de gemaakte afspraken zijn vastgelegd. Betrokkenen ontvangen een afschrift van het verslag.
3. Wekelijks, gedurende 4 weken, voert de vertrouwenspersoon met betrokken leider/trainer, pester en gepeste (en eventueel ouders) een gesprek. Hierin wordt besproken of de gemaakte afspraken nagekomen zijn/worden. Ook hiervan wordt een beknopt verslag gemaakt.
4. Als blijkt dat er geen wezenlijke verbeteringen zijn aan het eind van de vierde week, wordt het pestgedrag bekend gemaakt bij het hoofdbestuur en zal door hen een sanctie gesteld worden (afhankelijk van de ernst van het probleem). De vertrouwenspersoon zal het hoofdbestuur hierin adviseren. De pester en zijn ouders/verzorgers worden door het hoofdbestuur schriftelijk op de hoogte gebracht van de sanctie.
5. Het probleem wordt afgesloten of er komt een eindgesprek van vertrouwenspersoon met leider/trainer en alle betrokken spelers. Van dit gesprek wordt een eindverslag gemaakt.

5 SANCTIES

Natuurlijk zullen de inspanningen zoveel als mogelijk gericht zijn op het oplossen van het probleem zonder het opleggen van een sanctie. Maar mocht de situatie er om vragen staan het hoofdbestuur de volgende sanctie mogelijkheden ter beschikking.

1. Uitdelen van een gele kaart; eenmalige definitieve waarschuwing (afhankelijk van zaak worden de ouders op de hoogte gebracht)
2. Uitdelen van oranje kaart; 1 of 2 weken niet welkom op trainingen/wedstrijden en ouders worden op de hoogte gebracht
3. Uitdelen van een rode kaart; schorsen voor een langer tijd of een andere sanctie op maat
4. Einde lidmaatschap van S.D.C. Putten

Als deel van de oplossing kan het hoofdbestuur van S.D.C. Putten besluiten tot plaatsen betrokkene(n) in ander team.



6 ADVIEZEN EN TIPS OM PESTEN TE VOORKOMEN

6.1 Voor de leden

- Iemand niet op uiterlijk beoordelen
- Niet iemand buitensluiten
- Niet aan spullen van een ander zitten
- Elkaar niet bij een bijnaam noemen, niet uitschelden
- Elkaar niet uitlachen
- Niet roddelen over elkaar
- Elkaar geen pijn doen
- Elkaar nemen zoals je bent
- Geen partij kiezen (bij ruzie)
- Geen aandacht aan de pester schenken. Blijft de pester doorgaan, dan aan de leider vertellen
- De leider vertellen wanneer jijzelf of iemand anders gepest wordt (dit is geen klikken)
- Eerst samen een ruzie uitpraten, daarna vergeven en vooral vergeten
- Luisteren naar elkaar
- Nieuwkomers in het elftal goed ontvangen en goed opvangen
- Deze regels gelden natuurlijk niet alleen op de voetbalvereniging
- Als je gepest wordt, praat er over, je moet het niet geheim houden

6.2 Adviezen aan ouders/verzorgers

- Neem het probleem serieus, het kan uw kind ook overkomen
- Neem de ouders/verzorgers van het gepeste kind serieus
- Maak het tot een gemeenschappelijk probleem
- Praat met uw kind over het team, over de relaties in het team, over wat leider en trainer doen, hoe zij straffen. Vraag hen ook af en toe of er in het team wordt gepest
- Geef af en toe informatie over pesten, wie doen het, wat doen zij en waarom?
- Corrigeer uw kind als het voortdurend iemand buitensluit
- Geef zelf het goede voorbeeld
- Leer uw kind voor anderen op te komen

6.3 Adviezen voor ouders/verzorgers van kinderen die pesten

- Neem het probleem serieus
- Raak niet in paniek, elk kind loopt kans pester te worden
- Probeer achter de mogelijke oorzaak van het pesten te komen
- Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet, besteed aandacht aan uw kind
- Stimuleer uw kind tot het blijven beoefenen van sport

Pesten



6.4 Adviezen aan ouders/verzorgers van gepeste kinderen

- Als pesten niet bij S.D.C. Putten gebeurt, maar op straat, kunt u contact opnemen met de ouders van de pester en voorzichtig vragen er met hun kind over te praten. Gebruik daarbij als argument dat elk kind op straat veilig moet kunnen zijn. Niemand zal dat betwisten
- Pesten op de vereniging kunt u in eerste aanleg het beste direct met de leider/trainer bespreken
- Als uw kind al lange tijd wordt gepest, vraagt dat om een uitgebreide aanpak. Neem contact op met de leider of de vertrouwenspersoon, ga bij de vereniging kijken en informeer uzelf en uw kind over (aanpakken van)pesten bijvoorbeeld door het lezen van boeken
- Als u van uw kind er met niemand over mag praten, steun dan uw kind. Geef het kind achtergrondinformatie en maak uw kind duidelijk, dat de vereniging het voorzichtig zal aanpakken als het daar ook besproken wordt. Dit is op verzoek van kind of ouder ook echt mogelijk, we willen het natuurlijk niet moeilijker maken voor het kind.
- Beloon uw kind en help zijn/haar zelfrespect terug te krijgen
- Stimuleer uw kind tot het doen van die dingen waarin het goed is en kan uitblinken
- Houd de communicatie open, blijf dus in gesprek met uw kind. Doe dat niet op een negatieve manier, maar geef adviezen om aan het pesten een einde te maken. Negatieve manieren van adviseren/vragen zijn bijvoorbeeld:
 - gewoon terug pesten!
 - zo erg is het niet!
 - wat is er vandaag weer voor ergs gebeurd?
- Steun uw kind in het idee dat er een einde aan komt
- Laat uw kind opschrijven wat het heeft meegemaakt. Dit kan best emotionele reacties bij uw kind oproepen. Op zich is dat niet erg als het kind geholpen wordt de emoties te uiten en te verwerken
- Aarzel niet om professionele hulp te zoeken