

## **Pestprotocol vv De Sweach (versie 2026)**

### **Wat is een pestprotocol?**

Een pestprotocol is een verklaring van het bestuur, vastgesteld op advies van de CSR (Commissie Sportiviteit & Respect), bestemd voor trainers, leiders, (jeugd)coördinatoren, ouders en spelers, waarin is vastgelegd dat een pestprobleem bij de voetbalvereniging vv De Sweach volgens een bepaalde werkwijze wordt aangepakt.

### **Is pesten een probleem?**

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

### **Wat is pesten?**

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

a) Plagen is vaak een incidenteel, onbezonnen en spontaan negatief gedrag. M.a.w. het is eerder een onschuldige eenmalige activiteit waarbij humor een rol kan spelen. Het herhaaldelijk en langdurig karakter ontbreekt hier.

b) Wanneer een speler echter gepest wordt, betekent dit dat hij continue het slachtoffer is van pesterijen. Wat diegene 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.

c) Tegenwoordig zie je ook steeds meer dat er gepest wordt via 'social media'. Iedereen heeft internet of een mobiele telefoon, waar je met elkaar kunt 'chatten', sms'en of WhatsAppen. Wees je bewust van de (grote) gevolgen van pesten. Hij/zij kan bijvoorbeeld stiller, terughoudend en vermijdend worden. Ook seksueel overschrijdend gedrag, racisme, stalken, bedreiging etc. wordt binnen dit protocol meegerekend.

### **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 persoon. Op de achtergrond is er een zwijgende groep bij betrokken. Zij vormen het publiek voor de pester, waaraan hij/zij zijn succes afmeet. Er zijn echter ook mensen die pesten afkeuren, maar zich er niet mee bemoeien.

### **Hoe wordt er gepest?**

#### **Met woorden**

Vernederen, belachelijk maken, schelden, dreigen, met bijnamen aanspreken, gemene briefjes, mailtjes, sms'jes schrijven.

#### **Lichamelijk**

Trekken aan kleding, duwen sjoeren, schoppen en slaan, krabben en aan haren trekken, wapens/voorwerpen gebruiken.

#### **Achtervolgen**

Opjagen en achterna lopen, in de val laten lopen, klem zetten of rijden, opsluiten.

#### **Uitsluiting**

Doodzwijgen en negeren.

## **Spullen**

Stelen en vernielen, afpakken van kledingstukken, banden lek prikken, fiets beschadigen.

## **Afpersen**

Dwingen om geld of spullen af te geven of het afdwingen om iets voor de pestende speler te doen.

## **Wat zijn de gevolgen van pesten?**

In de eerste plaats een geknakt persoon. De slachtoffers van pesten kunnen op de lange duur hiervan blijvende schade ondervinden. In de tweede plaats natuurlijk ook de omgeving. Zij worden er dagelijks mee geconfronteerd.

## **Is pestgedrag te tolereren?**

Nee, pestgedrag is nimmer te tolereren! Niemand mag de ogen sluiten voor pestgedrag. Niemand mag aan de kant blijven staan. Om deze reden heeft het bestuur van de vv De Sweach, een pestprotocol in het leven geroepen. Een verklaring van het bestuur bestemd voor trainers, vrijwilligers, leiders, (jeugd)coördinatoren, ouders en spelers (iedereen die bij de club betrokken is), waarin is vastgelegd dat een pestprobleem bij de vereniging volgens een bepaalde werkwijze wordt aangepakt.

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

Buiten de begeleiding (zoals beschreven in het protocol) 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 gepesten) dat de trainer niets meekrijgt van het pestgedrag. Dit gebeurt meestal buiten het veld en om de maatregelen van de trainer te ontlopen doen ze dit niet in zijn bijzijn.

**Het is van belang dat trainer(s) en leider(s) hier bewust mee bezig zijn en alert op zijn. Tijdig ingrijpen en het gesprek aan gaan is een must.**

## **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, maar je kunt al wel kleine dingen signaleren. 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 in de kleedkamer aanwezig is en observeer.

## **Preventie pestgedrag**

Door het groepsproces en het teamgevoel te waarborgen kun je proberen te voorkomen dat er gepest wordt. Het is belangrijk dat er op elke training activiteiten worden gedaan waar iedereen bij betrokken is zoals samenwerkingsoefeningen en iedereen moet op een positieve coachende manier geleerd worden hoe ieder zich gedraagt in en op het veld.

## **Vermoeden van pesten**

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

### **Sta boven het pestgedrag**

De trainers/ leiders hebben een voorbeeldfunctie ten opzichte van het team. Voor het functioneren van een voetbalteam is het dus van groot belang dat een trainer boven het pestgedrag staat. Wordt er gepest dan horen de medespelers de pester hierop aan te spreken. trainer/leider moet in zijn ploeg zorgen voor emotionele veiligheid. Door zichzelf respectvol op te stellen naar alle spelers, ook diegenen die over minder voetbalkwaliteiten beschikken, hierdoor ontstaat een betere onderlinge sfeer.

### **Vaak dezelfde, verstrekkende gevolgen**

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

### **Verantwoordelijkheid ook buiten 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. Ook mede ploeggenoten moeten aangemoedigd worden om op te staan tegen pestgedrag.

### **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.