

Informatiesheet pesten



Wat is pesten?

Pesten is wanneer één of meerdere spelers herhaaldelijk hun macht of kracht gebruiken om een andere speler pijn te doen, bang te maken of te intimideren.

Kenmerken van pesten:

- gebeurt herhaaldelijk
- er is een machtsverschil
- het slachtoffer kan zich moeilijk verdedigen
- het gedrag is bedoeld om te kwetsen

Heb je een vermoeden dat er gepest wordt in je team?

Ga naar de “Beslisboom pestprotocol van V.V. De Meern” op de volgende pagina

Hoe kan pesten eruit zien?

- Met woorden: Vernederen, belachelijk maken, schelden, dreigen, met bijnamen aanspreken.
- Online pesten: E-mails, SMS, WhatsApp, Facebook, Instagram, Snapchat etc.
- Lichamelijk: trekken aan kleding, duwen, schoppen en slaan, krabben en aan haren trekken, wapens gebruiken.
- Achtervolgen: Opjagen en achternalopen, in de val laten lopen, klem zetten of rijden, opsluiten, stalken.
- Uitsluiting: Doodzwijgen en negeren, uitsluiten van feestjes, bij groepsopdrachten.
- Stelen en vernielen: Afpakken van kledingstukken, tas, schoolspullen, banden lek prikken, fiets beschadigen.
- Afpersing: Dwingen om geld of spullen af te geven, het afdwingen om iets voor de pestende speler te doen, intimidatie.

Welke rollen zijn er bij pesten?

- Pester – start en stuurt het pestgedrag.
- Slachtoffer – wordt gepest en voelt zich onveilig.
- Buitenstaander – ziet het pesten maar doet niets.
- Assistent – helpt of stimuleert de pester.
- Verdediger – steunt het slachtoffer.
- Meeloper – doet mee om erbij te horen of uit angst.

Wat zijn mogelijke signalen bij een gepeste speler?

- Stil of teruggetrokken gedrag
- Minder vrolijk of somber
- Niet meer naar training of wedstrijd willen
- Vermijden van teammomenten

Hoe kun je pesten voorkomen?

Als trainers/coach kun je een belangrijke rol spelen in preventie:

- Zorg voor een positieve teamsfeer
- Geef spelers zelfvertrouwen en complimenten
- Toon interesse en aandacht
- Stimuleer teamgevoel en samenwerking
- Plan teambuildingsactiviteiten

Wat zijn mogelijke gevolgen van pesten?

- minder zelfvertrouwen
- angst en onzekerheid
- negatief zelfbeeld
- terugtrekken uit het team

Welke hulp kun je bieden bij pesten?

Gepeste speler

- luister en bied ondersteuning
- zorg voor bescherming

Pester

- maak duidelijk welk gedrag niet acceptabel is
- werk aan gedragsverandering

Meelopers / groep

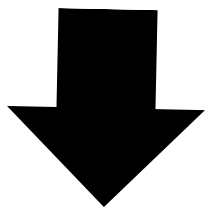
- betrek de groep bij de oplossing
- stimuleer spelers om voor elkaar op te komen

Beslisboom pestprotocol

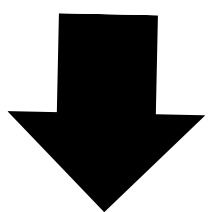


Vermoedens van pesten

Ga met de gepeste en met de pester in gesprek.



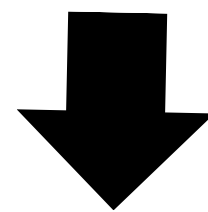
Licht in overleg met de gepeste en met de pester de ouders in over wat er speelt.



Evalueer na twee weken of pesten is gestopt, zo niet start bij **directe constatering bij pesten**.

Directe constatering van pesten

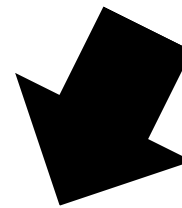
Maak een melding bij het zorgadviesteam. En bespreek men hen de vervolgstappen.



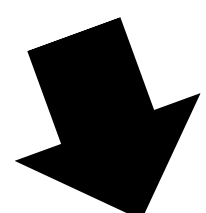
Licht de ouders van de gepeste in dat er binnenkort gestart gaat worden met de "no blame" interventie. (zie volgende pagina)

Vraag ouders of ze behoefte hebben aan een persoonlijk gesprek.

JA

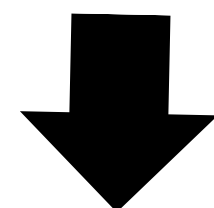
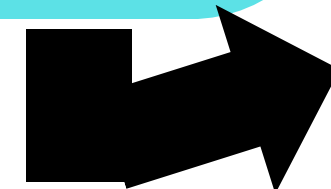


NEE



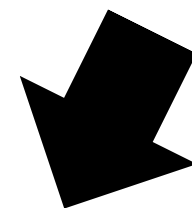
Trainer/coach geeft indien gewenst samen met zorgadviesteam uitleg over de interventie "no blame".

Start "no blame" in samenspraak met zorgadviesteam.

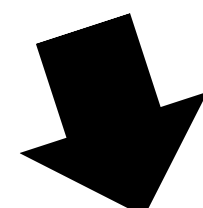


Evalueer na twee weken of het pesten is gestopt.

JA



NEE



Informeer ouders en zorgadviesteam over de verbetering.

Neem contact op met zorgadviesteam om vervolgstappen te bespreken.

Methode “no blame” in 7 stappen



1

Gesprek met de gepeste:

- Luister naar het verhaal en gevoelens van de gepeste.
- Vraag toestemming om een “no-blame groep” te vormen en bespreek wie daar in zit.

2

Stel een klein groepje samen met o.a.:

- de pester
- vrienden van de gepeste
- neutrale spelers
- positieve invloedrijke spelers
- 6-8 spelers

!! De gepeste zit niet in deze groep !!

3

Probleem uitleggen:

Leg neutraal uit wat je hebt gezien en wat de impact is. Benoem signalen zonder iemand te beschuldigen.

4

Verantwoordelijkheid delen:

Maak duidelijk dat het niet gaat om straffen, maar om te zorgen dat de gepeste zich weer veilig voelt in het team.

5

Ideeën verzamelen:

Vraag iedereen in de groep om iets kleins te bedenken wat zou kunnen helpen de situatie te verbeteren.

6

Verantwoordelijkheid bij de groep:

Maak vanuit deze ideeën afspraken met elkaar en spreek vertrouwen uit dat jullie dit met elkaar gaat doen.

7

Evaluatie na twee weken:

Bespreek afzonderlijk met de gepeste en de groepsleden hoe het gaat en of het pesten is gestopt.

Succesfactoren van de No-Blame methode:

- Een neutrale, objectieve en open houding van de trainer/coach.
- Een veilige sfeer, zodat spelers durven te praten.
- Leg niet te veel nadruk op het probleem, zoek met elkaar naar hoe de situatie verbeterd kan worden.
- Focus op de gevoelens van de gepeste speler.
- Stimuleer dat de groep zelf met oplossingen komt.
- De trainer/coach laat zien dat hij/zij vertrouwen heeft in de groep.
- Er continue aandacht is voor een positieve sfeer en teamgevoel.
- Verlies het evaluatiemoment niet uit het oog.

Wanneer is No-Blame methode niet geschikt:

- Ernstig fysiek geweld.
- Onveilige situaties.
- Langdurig en structureel pestgedrag.
- Weerstand van spelers.
- Duidelijke overtreding van regels.
- Strafbare en grensoverschrijdende situaties, zie hiervoor de protocol grensoverschrijdend gedrag en discriminatie ([LINK!!!](#))