

PESTPROTOCOL MARVILDE

Documenteigenaar Yolanda Aarts-Bazelmans

Pesten komt helaas op vele plaatsen voor, soms ook bij marvilde. Het is een probleem dat wij onder ogen zien en op onze vereniging serieus aan willen pakken. Wij willen graag dat iedereen zich veilig voelt.

Wat is pesten?

Plagen mag, pesten niet.

Pestweb legt jongeren het verschil zo uit:

Grappen maken en plagen mag. De ene keer plaagt iemand jou, de andere keer plaag je terug. Je kunt er samen vrolijk om lachen. Het blijft voor allebei echt leuk.

Pesten gaat anders:

- Pesten is een ander bewust hinderen of pijn doen.
- Pesters pakken meestal één persoon.
- Ze doen dat niet één keer, maar herhalen het vaak.
- Ze zijn meestal sterker, met meer of ouder.
- Het slachtoffer kan zich niet verdedigen en kan hetzelfde niet terugdoen.
- De pesters en de omstanders kunnen er wel om lachen.
- Maar degene die gepest wordt heeft er hinder, verdriet en pijn van.

Daarom mag plagen wel en pesten niet.

Preventieve aanpak

We willen kinderen weerbaar maken. Als een kind weerbaar is, weet het ook onderscheid te maken tussen plagen en pesten. We leren kinderen aan dat ze mogen vertellen wat ze voelen.

Een kind moet aan kunnen geven wanneer plagen niet meer leuk is.

De leider/trainer richt zich op de bevordering van positieve groepsnormen in de groep. Bij het bevorderen van een positieve groeps sfeer vervult de leider/trainer een voorbeeldfunctie: wat hij van zijn spelers verlangt, moet hij zelf ook doen, bijvoorbeeld:

- geduldig zijn
- goed luisteren
- geen vooroordelen hebben
- ongezonde wedijver/concurrentie in de groep vermijden
- meer de nadruk leggen op gezamenlijke groepsprestatie

Door een gezond en veilig groepsklimaat kan voorkomen worden dat kinderen 'zondebok' of 'pester' worden.

Voorwaarden goede aanpak pestprobleem

- Pesten moet als probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen: kinderen (gepeste spelers, pesters en de zwijgende groep), leider/trainer en de ouders.
- Als vereniging moeten we proberen pestproblemen te voorkomen.
- Als pesten optreedt, moeten leider/trainer (in samenwerking met de ouders) dat kunnen signaleren en duidelijk stelling nemen.
- Wanneer het probleem niet op de juiste wijze wordt aangepakt of de aanpak niet het gewenste resultaat oplevert dan is de inschakeling van een vertrouwenspersoon nodig. De vertrouwenspersoon kan het probleem onderzoeken, deskundigen raadplegen en het bestuur adviseren.
- In onze vereniging zijn vertrouwenspersonen aangesteld.

Wat kunnen wij als vereniging tegen pesten doen?

Pesten snel signaleren en in een vroeg stadium stoppen.

- Dat vraagt van alle spelers dat ze leren tijdig Nee en Stop te zeggen en de geweldloze bemiddeling van anderen inroepen als het pesten niet stopt.
- Het vraagt van pesters en de meelopers dat ze leren het Nee en Stop van een ander te respecteren en ook werkelijk stoppen.
- Het vraagt van de omstanders dat ze leren tijdig en zonder geweld tussen beiden te komen door de dader aan te spreken of hulp van volwassenen in te schakelen.
- Het vraagt van de volwassenen dat ze pesten en de hulpvraag van spelers (en ouders) serieus nemen.

De leider/trainer biedt altijd hulp aan de gepeste en begeleidt de pester, indien nodig in overleg met de ouders en/of externe deskundigen.

Aanpak van pestgedrag in vier stappen

Wanneer spelers elkaar pesten proberen zij en wij:

Stap 1

- Er eerst zelf (en samen) uit te komen.

Stap 2

- Op het moment dat een van de spelers er niet uitkomt (in feite het onderspit delft en verliezer of zondebok wordt) heeft deze het recht en de plicht het probleem aan de leider/trainer voor te leggen.

Stap 3

- De leider/trainer neemt de pester apart voor een gesprek.
- De leider/trainer brengt de partijen bij elkaar voor een verhelderingsgesprek en probeert samen met hen de pesterijen op te lossen en (nieuwe) afspraken te maken.
- De leider/trainer betreft de groep erom heen er ook bij.
- Bij herhaling van pesterijen tussen dezelfde spelers volgen sancties (zie bij consequenties).

Stap 4

- Bij herhaaldelijk pestgedrag neemt de leider/trainer duidelijk stelling en houdt een bestraffend gesprek met de speler die pest. De fases van bestraffen treden in werking (zie bij consequenties).

Consequenties opgebouwd in vijf fases

De leider/trainer heeft het idee dat er sprake is van onderhuids pesten:

In zo'n geval stelt de leider/trainer een algemeen probleem aan de orde om langs die weg bij het probleem in de groep te komen.

De leider/trainer ziet dat een speler wordt gepest (of de gepeste of medespelers komen het bij hem melden). Vervolgens leveren stap 1 t/m 4 geen positief resultaat op voor de gepeste.

De leider/trainer neemt duidelijk een stelling in.

De straf is opgebouwd in 5 fases; afhankelijk hoelang de pester door blijft gaan met zijn/ haar pestgedrag en geen verbetering vertoont in zijn/haar gedrag:

Fase 1 (keuzes maken)

- Door gesprek: bewustwording voor wat hij met het gepeste kind uithaalt
- Afspraken maken met de pester over gedragsveranderingen. De naleving van deze afspraken komen aan het einde van iedere week (voor een periode), na de training in een kort gesprek aan de orde.

Fase 2

- Een gesprek met de ouders, als voorgaande acties op niets uitlopen. De medewerking van de ouders wordt nadrukkelijk gevraagd om een einde aan het probleem te maken. De vereniging heeft alle activiteiten

vastgelegd, en de vereniging heeft al het mogelijke gedaan om een einde te maken aan het pestprobleem.

Fase 3

- Bij aanhoudend pestgedrag wordt in overleg met de vertrouwenspersonen evt deskundige hulp ingeschakeld.

Fase 4

- Bij aanhoudend pestgedrag kan er voor gekozen worden om een speler te schorsen.

Fase 5

- In extreme gevallen kan een speler, na schorsing, verwijderd worden.

Begeleiding

Begeleiding van de gepeste speler

De leider/trainer maakt bij het helpen van de gepeste speler gebruik van de hulp en advies van de collega leider/trainer.

- Medeleven tonen en luisteren en vragen: hoe en door wie wordt er gepest
- Nagaan hoe de speler zelf reageert, wat doet hij/zij voor tijdens en na het pesten
- Huilen of heel boos worden is juist vaak een reactie die een pester wil uitlokken. De speler in laten zien dat je op een andere manier kunt reageren
- Zoeken en oefenen van een andere reactie bijvoorbeeld je niet afzonderen
- De gepeste speler in laten zien waarom iemand pest
- Nagaan welke oplossing de speler zelf wil
- Sterke kanten van de speler benadrukken
- Belonen (schouderklopje) als de speler zich anders/beter opstelt
- Praten met de ouders van de gepeste speler en de ouders van de pester(s)

Als het bovenstaande niet helpt, wordt er een gesprek met de ouders/verzorgers van de gepeste speler aangegaan. Gezamenlijk kan dan naar een oplossing worden gezocht.

Begeleiding van de pester

De leider/trainer maakt bij het helpen van de pester gebruik van de hulp en advies van collega leider/trainer.

- Praten; zoeken naar de reden van het ruzie maken/pesten (baas willen zijn, jaloezie, verveling, buitengesloten voelen)
- Laten inzien wat het effect van zijn/haar gedrag is voor de gepeste
- Excuses aan laten bieden
- In laten zien welke sterke (leuke) kanten de gepeste heeft
- Pesten is verboden in en om de vereniging: wij houden ons aan deze regel; straffen als het kind wel pest – belonen (schouderklopje) als het kind zich aan de regels houdt
- De speler leren niet meteen kwaad te reageren, leren beheersen, de 'stop-eerst-nadenkenhouding' of een andere manier van gedrag aanleren
- Contact tussen ouders en vereniging; elkaar informeren en overleggen. Inleven in de speler; wat is de oorzaak van het pesten? *

* Oorzaken van pestgedrag kunnen zijn:

- Een problematische thuissituatie
- Voortdurend gevoel van anonimiteit (buitengesloten voelen)
- Voortdurend in een niet-passende rol worden gedrukt
- Voortdurend met elkaar de competitie aan gaan
- Een voortdurende strijd om macht in het team, op school of in de buurt

Adviezen aan de ouders van onze vereniging

Ouders van gepeste kinderen

- a. Houd de communicatie met uw kind open, blijf in gesprek met uw kind.
- b. Als pesten niet op de vereniging gebeurt, maar op straat, probeert u contact op te nemen met de ouders van de pester(s) om het probleem bespreekbaar te maken.
- c. Pesten op de vereniging kunt u het beste direct met de leider/trainer bespreken
- d. Door positieve stimulering en zgn. schouderklopjes kan het zelfrespect vergroot worden of weer terug komen.
- e. Steun uw kind in het idee dat er een einde aan het pesten komt
- f. Het gepeste kind niet overbeschermen bijvoorbeeld naar de vereniging brengen of 'ik zal het de pesters wel eens gaan vertellen'. Hiermee plaats je het gepeste kind juist in een uitzonderingspositie waardoor het pesten zelfs nog toe kan nemen
- g. Inschakelen hulp; sociale vaardigheidstrainingen; Jeugdgezondheidszorg; huisarts; GGD

Ouders van pesters

- a. Neem het probleem van uw kind serieus
- b. Raak niet in paniek: elk kind loopt kans pester te worden
- c. Probeer achter de mogelijke oorzaak te komen
- d. Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet
- e. Besteed extra aandacht aan uw kind
- f. Corrigeer ongewenst gedrag en benoem het goede gedrag van uw kind
- g. Maak uw kind duidelijk dat u achter de beslissing van de vereniging staat

Alle andere ouders

- a. Neem de ouders van het gepeste kind serieus
- b. Stimuleer uw kind om op een goede manier met andere kinderen om te gaan
- c. Corrigeer uw kind bij ongewenst gedrag en benoem goed gedrag
- d. Geef zelf het goede voorbeeld
- e. Leer uw kind voor anderen op te komen
- f. Leer uw kind voor zichzelf op te komen

Aanpak van digitaal pesten

Per e-mail

- Als je gepest wordt via mailtjes, bewaar het. Bewijs!
- Reageer nooit op haat-mailtjes of andere ongewenste e-mail. Als de ouders geen respons krijgen, gaat voor hen de lol er snel af. Eventuele volgende mailberichten van dezelfde afzender het beste meteen ongeopend verwijderen
- Het is technisch mogelijk e-mails van een bepaalde afzender te blokkeren, zodat ze niet worden ontvangen
- Als het nodig is, kan een ander e-mailadres worden gekozen, dat vervolgens zeer selectief bekend wordt gemaakt

Per msn

- Als je gepest wordt via internet, bewaar het. MSN-logs: bewijs!
- Als er iets vervelends gebeurt in de chat, ga dan weg
- Blokkeer MSN'er

Per mobiele telefoon

- Als je per mobiele telefoon wordt lastig gevallen, blokkeer dan bepaalde nummers
- In het ergste geval: vraag een nieuw nummer aan, waarbij je kunt overwegen een geheim nummer te gebruiken

Bij al deze vormen geldt:

- Als het pesten aanhoudt en je je ongemakkelijk of bedreigd voelt, ga dan naar je ouders of heb het erover met iemand die je vertrouwt, je leider/trainer, of een vertrouwenspersoon bijvoorbeeld. Er over praten: heel belangrijk
- Vaak zijn scheldpartijen of beledigingen helemaal niet persoonlijk bedoeld. Men zegt vaak maar wat, zeker als het mensen zijn die je niet kent. Meestal zegt men stomme dingen uit verveling
- Voel je niet schuldig als er iets vervelends gebeurt. Het is niet jouw schuld en je hebt het niet zelf uitgelokt
- Ga niet terugpesten

Het Anti-pestcontract

Als je het eens bent met onderstaande uitspraken, als je durft te beloven om de overeenkomstig die uitspraken te gedragen en als je bereid bent anderen te helpen zich ook aan deze uitspraken te houden, dan zet je je handtekening onder dit contract.

Je leider/trainer bewaart dit getekende contract en zal je erop aanspreken als dat nodig is.

Ik veroordeel niemand

Ik respecteer ieder

Ik praat niet over de ander maar met de ander

Ik gebruik fatsoenlijke taal

Ik luister naar de ander

Ik laat de ander uitspreken

Ik blijf van anderen af

Ik blijf van andermans spullen af

Ik sluit niemand buiten

Ik los ruzie op door met de ander te praten

Als ik vertel dat iemand gepest wordt, is dat geen klikken

Iedereen kan zichzelf zijn, met een eigen mening

Iedereen laat duidelijk blijken dat hij iets niet wil

Als iemand duidelijk maakt dat hij iets niet wilt, stop ik

Ik houd me aan de regels

Naam:

Datum: