



Anti Pest Protocol E.MM` 21

1 Inleiding

De laatste jaren krijgen we regelmatig meldingen over pestgedrag binnen de vereniging en/of het voetbalteam. Om verenigingen een handreiking te bieden hoe met pestgedrag om te gaan, heeft de Koninklijke Nederlandse Hockeybond een deskundige gevraagd een 'Pestprotocol' op te stellen. Als voetbalvereniging hebben we dit protocol overgenomen. Dit protocol geeft achtergrondinformatie over wat pesten eigenlijk is (inclusief nieuwe vormen van pesten), over een aanpak tegen pesten en over de begeleiding aan de verschillende partijen die bij het pesten zijn betrokken.

Wij zijn blij deze handreiking vanuit de samenwerking met de KNHB op het gebied van Sportiviteit en Respect te mogen gebruiken voor onze voetbalvereniging. We hopen dat het Protocol de vereniging zal helpen om het onderwerp bespreekbaar te maken en om invulling te geven aan een pestbeleid binnen de club. Net als met alle andere onderwerpen die te maken hebben met Sportiviteit & Respect is het om resultaat te bereiken, belangrijk om met elkaar afspraken te maken over de inhoud van zo'n beleid, over hoe het beleid binnen de vereniging gestalte krijgt en wie op wat voor moment verantwoordelijk is of het aanspreekpunt is.

2 Achtergrondinformatie

2.1 Kenmerken van pesten

Pesten is niet hetzelfde als plagen. Bij plagen zijn de machtsverhoudingen gelijk: nu eens is de één 'het lijdend voorwerp' en dan weer de ander. Bij plagen is er sprake van een incident. Vaak is het een kwestie van elkaar voor de gek houden. Bij plagen loopt de geplaagde geen blijvende psychische en/of fysieke schade op en is hij of zij meestal in staat om zich te verweren.

Pesten is structureel. Pesten kan kinderen echt tot wanhoop brengen. Vanwege het structurele karakter van pesten moet er echt beleid worden gemaakt om het probleem aan te pakken. Een kortlopend project of eenmalige activiteit zet meestal onvoldoende zoden aan de dijk.

2.2 Wat is pesten?

Pesten heeft een aantal duidelijke kenmerken:

- Pesten gebeurt opzettelijk;
- Pesten is bedoeld om schade toe te brengen (fysiek, materieel of mentaal);
- Bij pesten is er altijd sprake van ongelijke machtsverhoudingen (fysiek of verbaal sterkere personen kiezen minder weerbare personen als slachtoffer);
- Pesten gebeurt systematisch;
- Pesten houdt niet van zelf op, maar wordt eerder erger als er niet wordt ingegrepen;
- Pesten is van alle tijden en komt in alle groepen en culturen voor. Het is dus een typisch menselijke ondeugd die altijd verborgen aanwezig is en steeds weer de kop kan opsteken.



2.3 Wie pesten er en wie worden er gepest?

Kinderen die pesten lijken vaak sterke kinderen in een groep.

Het kunnen kinderen zijn die problemen hebben in de thuissituatie, die voortdurend de strijd om de macht in de groep voeren, omdat zij zich verloren voelen in de groep. Door te pesten proberen zij indruk te maken op de groep, door een ander naar beneden te halen vizelen zij hun eigenwaarde op.

Mogelijke signalen pester:

- Weigert om met bepaalde mensen samen te werken
- Zet zich af tegen de groep, speelt de baas
- Pikt er snel zwakke plekken uit
- Kan zich moeilijk inleven in anderen
- Aanvaardt moeilijk regels en grenzen
- Reageert vaker impulsief en agressief
- Signalen van een dubbelleven: in de buurt van autoriteit is er niets aan de hand, op onbewaakte momenten misdraagt het kind zich

Kinderen die gepest worden zijn meestal onzeker, voorzichtig en hebben vaak een negatief zelfbeeld. Ze hebben soms moeite met sociale vaardigheden en zijn vaak geïsoleerd. Hoewel de gepeste fysiek vaak zwakker is dan de pester, hebben kenmerken als gewicht, kleding of het dragen van een bril over het algemeen minder invloed dan wordt gedacht. Gepeste kinderen hebben wel moeite om zichzelf te verdedigen. Ze voelen zich machteloos tegenover de pester. Gepeste kinderen voelen zich vaak erg eenzaam.

Mogelijke signalen slachtoffer:

- Veranderend het gedrag (stil en teruggetrokken of net agressief), soms is er een terugval (duimen, bedplassen, ...)
- Staat letterlijk alleen, heeft geen (goede) vrienden
- Klaagt herhaaldelijk over buik- of hoofdpijn of misselijkheid
- Lijkt ongelukkig of depressief, vermoeid
- Staat onder stress, is in paniek
- Heeft (minder) zelfvertrouwen, durft niets alleen
- Vermijdt de groep
- Neemt 'onlogische' wegen om zich te verplaatsen
- Zoekt 'veilige' plekken op (in de buurt van trainer/leider)
- Heeft regelmatig kapotte spullen of verwondingen

Daarnaast is er een groep kinderen die geen actieve rol speelt in het geheel, maar die wel bepalend is voor het voortduren van het pestgedrag. Zo is er de assistent van de pester. Een pester pest namelijk nooit alleen en kan niet zonder iemand in de buurt waarop hij kan vertrouwen en die hem aanmoedigt in zijn gedrag. Daarnaast heb je de meeloper. Dit is iemand die niet in de gaten heeft dat hij bijdraagt aan het pestproces. Onbewust keurt hij het gedrag van de pester en zijn assistent goed, door bijvoorbeeld te zwijgen of te lachen als er iets gebeurt. De meeloper zal zelf geen zichtbaar pestgedrag vertonen, maar verhoogt door zijn gedrag wel de status van de pester. Verder heb je een aantal buitenstaanders, wat de grootste groep is.



Het spreekwoord 'wie zwijgt stemt toe' is van toepassing op de rol van de buitenstaanders. Deze mensen weten dat er gepest wordt, maar ze doen niets. Ze lachen niet als er iets gebeurt, maar ze zullen er ook niets van zeggen. Juist door niets te doen, tolereren ze het gedrag van de pester en zijn assistent. Ten slotte is er gelukkig ook vaak iemand die diegene die gepest wordt ondersteunt. Dit noemen we een verdediger. De verdediger zal niet direct iets doen, maar kan - als de pesters uit de buurt zijn - een grote steun zijn voor het slachtoffer, door bijvoorbeeld te zeggen dat hij het niet zo moet aantrekken.

Hieronder volgen enkele veel voorkomende pesterijen die pesters met hun slachtoffers uithalen:

- Volstrekt doodzwijgen;
- Isoleren;
- Psychisch en/of fysiek mishandelen;
- Slaan of schoppen;
- Voortdurend zogenaamd leuke opmerkingen maken over een teamgenoot;
- Bezittingen afpakken of stukmaken;
- Jennen;
- Het slachtoffer voortdurend de schuld van iets geven;
- Opmerkingen maken over kleding of uiterlijk;
- Social media berichten met een bedreigende of beledigende inhoud versturen;
- Beledigende afbeeldingen van het slachtoffer digitaal verspreiden of op het internet plaatsen;
- Met z'n allen tegen één.

3 Aanpakken van pesten op de voetbalclub

Een voetbalvereniging, als kleine gemeenschap, kan helpen om pesten tegen te gaan. Het bestuur kan daarbij een belangrijke rol spelen. Daarvoor moeten zij eerst erkennen dat pesten een echt probleem kan zijn. Doordat kinderen vaak vanaf de mini's tot en met de senioren bij één vereniging spelen, zullen de mensen die betrokken zijn bij een team, zoals trainers en leiders na verloop van tijd weten waar en met wie mogelijk problemen kunnen ontstaan. Binnen een vereniging is het goed, wanneer het bestuur samen met deze betrokkenen/verantwoordelijken een beleid uitstippelt en in een protocol vastlegt.

3.1 Omgangsprotocol

Allereerst is het belangrijk om met elkaar vast te stellen: welk gedrag wil je op je voetbalclub wilt zien en wat doe je om dat ook voor elkaar te krijgen.

Een goed moment om daarover te praten is tijdens de bijeenkomsten aan het begin van het voetbalseizoen met de leiders, trainers en/of de ouders. Bij EMM'21 hebben we dit vastgelegd in het omgangsprotocol. Dit protocol zal worden uitgereikt aan de trainers en leiders en is ook terug te vinden op de website.

Vervolgens kunnen de trainers en leiders de regels onder de aandacht brengen binnen het team. Het is verstandig om het protocol door de teamleden, de trainer en de leider te laten ondertekenen. Trainers en leiders hebben een aanspreekpunt, dit is het contactpersoon binnen de afdeling van de TC. Het is goed wanneer er bij gebeurtenissen zijn dit wordt bijgehouden in een dossier.



Het omgangsprotocol van E.M.M.'21 is, zoals ook beschreven in de algemene gedragsregels E.M.M.'21:

1. Ik accepteer en respecteer de ander zoals hij of zij is en discrimineer niet. Iedereen telt mee binnen de vereniging;
2. Ik houd rekening met de grenzen die de ander aangeeft;
3. Ik maak op geen enkele wijze misbruik van mijn machtspositie;
4. Ik scheld niet en maak geen gemene grappen of opmerkingen over anderen;
5. Ik negeer de ander niet;
6. Ik doe niet mee aan pesten, uitlachen of roddelen, ook niet op Social Media;
7. Ik vecht niet, ik gebruik geen geweld, ik bedreig de ander niet;
8. Ik kom niet ongewenst te dichtbij en raak de ander niet tegen zijn of haar wil aan;
9. Ik ben me ervan bewust dat iemand anders een aanraking of opmerking als ongewenst kan ervaren;
10. Ik geef de ander geen ongewenste seksueel getinte aandacht;
11. Ik stel geen ongepaste vragen en maak geen ongewenste opmerkingen over iemands persoonlijk leven of uiterlijk;
12. Als iemand mij hindert of lastigvalt dan vraag ik hem/haar hiermee te stoppen. Als dat niet helpt, vraag ik de trainer, leider of ander persoon om hulp;
13. Ik help anderen om zich ook aan deze afspraken te houden en spreek degene die zich daar niet aan houdt erop aan. Ik meld dit zo nodig bij het Bestuur of de Vertrouwenspersoon van EMM'21, Bo van der Poel;
14. Ik geef aan de trainer of leider door wanneer er wordt gepest, dit is geen klikken.

Trainers en leiders kunnen het pesten vroegtijdig signaleren door steeds bedacht te zijn op één van de genoemde signalen. Naast de genoemde signalen zijn uiteraard nog andere vormen van pesten.

3.2 Hoe te handelen, wanneer er een vermoeden bestaat van pestgedrag

Stap 1

Vaststellen of de gepeste heeft geprobeerd het eerst samen met de pester op te lossen.

Stap 2

Op het moment dat de gepeste er niet uitkomt (in feite het onderspit delft en verliezer of zondebok wordt), actief ingrijpen door de trainer of leider.

Stap 3

- De trainer of leider brengt de partijen bij elkaar voor een verhelderingsgesprek en probeert samen met hen de ruzie of pesterijen op te lossen en (nieuwe) afspraken te maken.
- In overleg met de contactpersoon van de TC binnen de afdeling contact zoeken met de ouders van de partijen na de kinderen daarover ingelicht te hebben.
- Een gesprek voeren met het hele team, waarbij de vertrouwenspersoon ondersteuning kan bieden. Als trainer/leider kun je het onderwerp pesten aan de orde brengen door met het team te bespreken wat de oorzaken en de gevolgen zijn voor de slachtoffers, de daders, de meelopers en de zwijgende middengroep. Besproken kan met elkaar worden of ze zich realiseren welk verdriet zij veroorzaken met hun houding. Vervolgens kan aan het team om suggesties gevraagd worden hoe de situatie verbeterd kan worden voor de gepeste teamgenoot.
- Aangeven dat bij herhaling van pesterijen/ruzies tussen dezelfde kinderen/jongeren zullen sancties richting pester volgen.



Stap 4

Bij herhaaldelijke ruzie/pestgedrag neemt de trainer/leider duidelijk stelling en houdt een bestraffend gesprek met het kind/de jongere die pest/ruzie maakt. De fases van bestraffen treden in werking (zie H5 sancties). Ook wordt de naam van de ruziemaker/pester genoteerd in een verslag. Bij iedere melding omschrijft de trainer/leider 'de toedracht'. Trainer/leider en ouders proberen in goed overleg samen te werken aan een bevredigende oplossing.

De vertrouwenspersoon kan altijd worden benaderd voor overleg en ondersteuning bij het uitvoeren van bovengenoemde stappen.

NB: Jonge kinderen (tot 7/8 jaar) zullen minder in staat zijn om hun eigen verantwoordelijkheid te nemen in de bovenstaande stappen. Het aandeel van de trainer/leider en eventueel ouders, zal dan groter zijn.

4 Begeleiding aan de gepeste, de pester, en het team

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

Begeleiding van het gepeste kind/jongere:

- Medeleven tonen (het probleem serieus nemen), luisteren en nagaan hoe en door wie wordt gepest;
- Nagaan hoe het kind/de jongere 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);
- Het kind/de jongere in laten zien dat je op een andere manier kunt reageren;
- Zoeken en oefenen van een andere reactie, bijvoorbeeld je niet afzonderen;
- Het gepeste kind in laten zien waarom een kind pest;
- Nagaan welke oplossing het kind/de jongere zelf wil;
- Met het kind bespreken welke vaardigheden hij/zij moet leren;
- Sterke kanten van het kind/de jongere benadrukken;
- Belonen (schouderklopje) als het kind zich anders/beter opstelt;
- Praten met de ouders van het gepeste kind en de ouders van de pester(s);
- Het gepeste kind niet over beschermen. Hiermee plaats je het gepeste kind juist in een uitzonderingspositie waardoor het pesten zelfs nog toe kan nemen;
- Wanneer het kind externe hulp nodig heeft kan de vertrouwenspersoon van E.M.M.'21, Bo van der Poel, worden ingeschakeld. Zo nodig kan er hulp worden ingeschakeld van het Kernteam Kaag en Braassem.

Begeleiding van de pester:

Uit onderzoek blijkt dat pesters fysiek en verbaal vaak sterker zijn dan hun klasgenoten. Ze zien hun slachtoffers als waardeloos, zijn agressief, hebben een gebrek aan zelfbeheersing en een positieve houding ten aanzien van geweld.



Verder blijkt dat pesters erg impopulair zijn bij andere kinderen (hoewel dat soms niet zo lijkt). Ze gebruiken verschillen (andere kleur haar, andere kleding, beter of slechter presteren) als vals excuus om anderen het leven zuur te maken. In wezen hebben ze zondebokken nodig waarop zij hun frustraties af kunnen reageren. Ze hebben doorgaans geen idee van wat ze aanrichten en hebben daardoor weinig schuldgevoelens. Het is ijdele hoop om van hen te verwachten dat zij vanzelf wel met het pesten ophouden.

De hulp aan de pester kan bestaan uit de volgende punten:

- Praten: zoeken naar de reden van het ruzie maken/pesten (baas willen zijn, jaloezie, verveling, buitengesloten voelen, zelf gepest zijn, bang zijn om zelf mikpunt te worden als niet een ander de zondebok is, zich groot voor willen doen ten opzichte van anderen);
- 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;
- We houden ons aan deze regels. Het kind straffen als het wel pest en belonen (schouderklopje) als kind zich aan de regels houdt;
- Kind leren niet meteen kwaad te reageren, leren beheersen, bijvoorbeeld de 'stop-eerst nadenken- houding' of een andere manier van gedrag aanleren;
- Contact tussen ouders en trainer/leider: elkaar informeren en overleggen.
- Inleven in het kind/de jongere: wat is de oorzaak van het pesten?
- Overleggen met het kind welke vaardigheden eigen moeten worden gemaakt;
- Afspraken maken met de pester over gedragsveranderingen. De naleving van deze afspraken komen aan het einde van iedere week (voor een periode) in een kort gesprek aan de orde;
- Het kind/de jongere helpen zich aan regels en afspraken te houden;
- Als het pesten blijft voortduren, kan externe hulp worden ingeschakeld. Bijvoorbeeld via het kernteam Kaag en Braassem om te kijken welke hulp ingezet kan worden.

Het team betrekken bij de oplossingen van het pestprobleem:

- Met de teamleden praten over pesten en over hun rol daarbij;
- Met de teamleden overleggen over mogelijke oplossingen en over wat ze zelf kunnen bijdragen aan de oplossingen. Dit zou je kunnen vastleggen in regels en een plan;
- Samen met de teamleden werken aan oplossingen, waarbij ze zelf een actieve rol spelen.

5. Sancties

De volgende maatregelen zijn geschikt indien het pesten zich voor blijft doen (invulling van stap 3 en stap 4, zie paragraaf 3.2). De straf is opgebouwd uit 4 stappen; afhankelijk van hoe lang de pester door blijft gaan met zijn/haar pestgedrag en geen verbetering vertoont in zijn/haar gedrag:

Stap1:

Gesprek tezamen met de ouders.

Door gesprek: bewustwording voor wat hij/zij met het gepeste kind uithaalt.

Afspraken maken met de pester over gedragsveranderingen en vervolgafspraak maken voor evaluatie.

**Stap 2:**

Evaluatie:

De voetbalvereniging heeft een dossier bijgehouden van de acties die hebben plaatsgevonden. Bij geen verbetering na weer een gesprek met ouders en betrokkene (dader) officiële waarschuwing per brief.

Stap 3:

Hetzelfde als stap 2 maar dan in de schriftelijke waarschuwing aangeven de termijn waarin dit moet stoppen en bij geen wijziging van het gedrag volgt een schorsing tot de algemene ledenvergadering in oktober/november.

Stap 4:

Na evaluatie voor de algemene ledenvergadering en bij geen verbetering van het gedrag volgt een voordracht aan de algemene ledenvergadering om het desbetreffende lid te royeren van onze vereniging. Dit kan alleen maar via de Algemene Ledenvergadering.

6 Nieuwe vormen van pesten en de aanpak daarvan**6.1 Welke vormen zijn er?**

Pesten gebeurt ook via internet, e-mail of mobiele telefoon. Het digitaal pesten verschilt in bepaalde opzichten van het 'traditionele' pesten. Het kan namelijk op afstand, anoniem

en non-stop. Vormen van digitaal pesten zijn o.a.: anonieme berichten (schelden, bedreigen, roddelen) versturen via whats app, foto's van mobieltjes en webcam op internet plaatsen, privégegevens op een site plaatsen, haatprofielen aanmaken, virussen starten en het versturen van een e-mailbom. Opvallend van deze wijze van pesten is dat het taalgebruik veel harder is dan bij het directe pesten. Dat kan door de anonimiteit waarin het plaatsvindt. De kans om gepakt te worden is immers kleiner dan bij het open en bloot pesten. De effecten van digitaal pesten kunnen erger zijn dan bij traditioneel pesten. Opnames die via de webcam zijn gemaakt, kunnen worden vastgelegd door de pester. Foto's die eenmaal op internet staan soms niet meer te verwijderen. Deze vormen van pesten kunnen zeer bedreigend zijn.

6.2 Het aanpakken van het nieuwe pesten

Regelmatig verschijnen er in de media berichten dat kinderen en jongeren, bijvoorbeeld aanstootgevende Whats App, Snapschat, Instagram, Facebook of e-mailberichten ontvangen of dat kinderen/jongeren schokkende foto's of bedreigingen naar elkaar verzenden.

Aan kinderen/jongeren die per e-mail worden gepest, wordt geadviseerd nooit te reageren. Zij kunnen het beste doen alsof ze de mails nooit hebben gezien. Eventuele volgende mailberichten van dezelfde afzender direct ongeopend verwijderen. Wanneer daders geen respons krijgen, blijkt de lol er voor hen snel af te gaan.

Het is technisch mogelijk e-mails van een bepaalde afzender te blokkeren, zodat ze niet worden ontvangen. Niet elke doorsnee gebruiker is in staat een dergelijke blokkade aan te brengen, dus daarvoor moet een deskundige worden ingeschakeld. Een oplossing kan zijn een andere email adres te nemen, dat zeer selectief bekend wordt gemaakt.



Kinderen/jongeren die per mobiele telefoon worden lastiggevallen, wordt aangeraden bepaalde nummers te blokkeren. Dit werkt alleen als de pestberichten vanaf een telefoon met nummervermelding worden verzonden, zodat de dader zich blootgeeft. Wanneer hij of zij echter de telefoon van iemand anders gebruikt of zijn nummer niet blootgeeft, is de echte dader niet te achterhalen.

In het ergste geval kan een nieuw (geheim) nummer worden aangevraagd.

Wat kun je doen?

Informatieve websites over digitaal pesten:

www.mijnkindonline.nl

www.dekinderconsument.nl

www.helpwanted.nl

www.kindertelefoon.nl

www.bureaujeugdenmedia.nl

Contactpersonen

Coördinatoren van de jeugdafdeling E.M.M.'21: www.emm21.nl/technisch-hart

Vertrouwenspersoon: Bo van der Poel, bovanderpoel@hotmail.com 06 50 85 80 12

Kernteam GO! voor jeugd, kaagenbraassem@govoorjeugd.nl 088 25 42 355