



Stappenplan peestsituatie

Wanneer op jouw club mogelijk sprake is van een peestsituatie, is het van belang om hier direct en adequaat op te handelen. Ondanks dat elke peestsituatie anders is en je die anders kan aanpakken, biedt het onderstaande stappenplan houvast wanneer je er niet uitkomt of twijfelt of je overal aan hebt gedacht.

Stap 1

Vaststellen of de gepeste heeft geprobeerd en/of in staat is het samen met de pester op te lossen. Heeft de gepeste zijn verhaal kunnen doen? Bijvoorbeeld bij de vertrouwenscontactpersoon? Wat heeft de gepeste nodig?

Stap 2

Op het moment dat de gepeste er niet uitkomt (in feite het onderspit delft en verliezer of zondebok wordt), is het belangrijk om actief te gaan ondersteunen door de trainer-coach/manager/bestuur. Neem het verhaal serieus.

Stap 3

- De trainer-coach/manager/bestuur 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;
- Contact zoeken met de ouders van de partijen nadat de kinderen daarover ingelicht zijn;
- Eventueel een gesprek voeren met het hele team/ Als trainer-coach/manager/bestuurder kun je het onderwerp 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 zwiigende middengroep. Besproken kan met elkaar worden of ze zich realiseren wel 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. Zorg voor een veilige omgeving en dat je in het gesprek niet zelf aan uitsluiting doet door de gepeste in een kwetsbare positie te brengen. Spreek het team aan op de cultuur van het hele team;
- Bij herhaling van pesterijen/ruzies tussen dezelfde kinderen of jongeren zullen sancties richting pester volgen;
- Maak een verslag van wat je hebt ondernomen en wie je hebt geïnformeerd. Welke afspraken zijn gemaakt?

Stap 4

Bij herhaaldelijke ruzie of pestgedrag neemt de trainer-coach/manager/bestuurder duidelijk stelling en houdt een gesprek met het kind dat pest/ruzie maakt en zijn ouders. Maak de pester(s) duidelijk dat dit niet wordt getolereerd op de club. Bespreek de waarden van sportiviteit en sportplezier.

Maak met de pester(s) en de ouders afspraken over het gewenste gedrag, en bespreek (leg vast) wat er gebeurt als men zich hier niet aan houdt. De gepeste en de ouders worden geïnformeerd over deze afspraken.

Bezoekadres

Papendallaan 60, Arnhem

Postadres

Postbus 302, 6800 AH Arnhem

Telefoon

+31 (0)26 483 44 00

Email

info@nocnsf.nl

Web

nocnsf.nl



Begeleiding aan de pester, de gepeste en het team

De trainer-coach/manager/bestuurder biedt altijd hulp aan de gepeste en begeleidt de pester, indien nodig in overleg met de ouders en/of externe deskundigen. Informeer bij de sportbond of zij programma's sociale veiligheid aanbieden die wellicht preventie kunnen ondersteunen.

Begeleiding van de gepeste

Het is niet per definitie zo dat een gepest kind kwetsbaarder is dan de anderen, of niet weerbaar. Het kan ook zo zijn dat de groepsdruk maakt dat er één iemand wordt uitgezonderd. Pesten in een team zegt vaak meer over de cultuur en veiligheid van het team en de club dan over de gepeste zelf.

Hulp aan de gepeste kan bestaan uit:

- Medeleven tonen (het probleem serieus nemen);
- Luisteren en nagaan hoe en door wie wordt gepest;
- Nagaan hoe het kind zelf reageert, wat doet diegene voor tijdens en na het pesten (huilen of heel boos worden is juist vaak een reactie die een pester wil uitlokken);
- Het kind in laten zien dat je op een andere manier kunt reageren;
- Zoeken en oefenen van een andere reactie, bijvoorbeeld je niet afzonderen;
- Nagaan welke oplossing het kind zelf wil;
- Sterke kanten van het kind benadrukken;
- Belonen als het kind zich anders opstelt;
- Aangeven bij wie het kind zich kan melden als het weer gebeurt;
- Praten met de ouders van het gepeste kind en de ouders van de pester;
- Het gepeste kind niet over beschermen. Bijvoorbeeld door het kind naar de training brengen of 'ik zal het de pesters wel eens gaan vertellen'. Hiermee plaats je het gepeste kind juist in een uitzonderingspositie waardoor het pesten kan toenemen.

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 gesprek aan zelfbeheersing en een positieve houding ten aanzien van geweld. Eerder blijkt dat pesters vaak impopulair zijn bij andere kinderen. Ze gebruiken verschillen als excuus om anderen het leven zuur te maken. Eigenlijk zoeken ze zondebokken waarop zij hun frustraties af kunnen reageren of om zichzelf beter te voelen dan de ander. Ze hebben doorgaans geen idee van wat ze aanrichten en hebben daardoor weinig schuldgevoelens. Het pesten zal dan ook niet vanzelf ophouden.

De hulp aan de pester kan bestaan uit de volgende punten

- Praten: zoeken naar de reden van het ruzie maken en 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);
- Laten inzien wat het effect van diens gedrag is voor de gepeste;
- Excuses aan laten bieden;
- In laten zien welke sterke kanten de gepeste heeft;
- Pesten is verboden in en om de sportclub: we houden ons aan deze regels en we zijn inclusief;



- Kind leren niet meteen kwaad te reageren, leren beheersen, bijvoorbeeld de 'stopeerstradenken-houding' of een andere manier van gedrag aanleren;
- Geef aan naar wie het kind toe kan gaan als hij het even niet meer weet;
- Contact tussen ouders en trainer-coach/manager/bestuur: blijf elkaar informeren en overleggen.

Afspraken met de pester:

- 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 in een kort gesprek aan de orde;
 - Het kind helpen zich aan de regels en afspraken te houden;
- Als het pesten blijft voortduren, kan externe hulp worden ingeschakeld: sociale vaardigheidstraining, eerstelijns psychologenpraktijk;
- De ouders van de pester blijven betrokken in de oplossing.

Het team betrekken bij de oplossingen van het pestprobleem

Bespreek met het team wat ervoor zorgt dat dit gedrag kan bestaan. Wat zijn de sportieve waarden van onze club en hoe kunnen we die gezamenlijk uitdragen.

- 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 die oplossingen. Dit vastleggen in regels en een plan;
- Samen met de teamleden werken aan oplossingen, waarbij ze zelf een actieve rol spelen.

Preventie op de club

Pesten en plagen is onderdeel van opgroeien en tegelijkertijd is het niet wenselijk en zien we het als grensoverschrijdend gedrag, zeker als het structureel en langdurig plaatsvindt. Het is aan de club om voor alle leden een sociaal veilige sportomgeving te creëren.

- Zet het thema op de agenda bij bestuur overleggen;
- Zorg dat de vertrouwenscontactpersoon ieder team aan het begin van het seizoen spreekt over de sportieve waarden en bij wie ze terecht kunnen;
- Draag uit dat jullie een inclusieve en diverse club zijn, waar iedereen welkom is en mee doet.