

## PESTPROTOCOL

### 1. Inleiding

De laatste jaren krijgen we regelmatig te horen over pesten. Je hoort het steeds vaker. Als sportvereniging voor jeugd heeft GV Turnlust ook te maken met alle facetten van de opvoeding en het opgroeien van jeugd in het algemeen. Ook pesten kan gebeuren binnen de vereniging. Het gebeurt niet vaak maar vanwege de grote impact van pesten voor betrokkenen willen we als GV turnlust een duidelijke lijn uitzetten om op gelijke manier om te gaan met pesterijen.

Dit protocol dient bekend te zijn bij alle leiding en bestuursleden.

### 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 het gek houden. Bij plagen loopt de geplaagde geen blijvende psychische en/of fysieke schade op en is 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 vanzelf 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 zijn kinderen 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 vijzelen zij hun eigenwaarde op.

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.

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. Pestende kinderen kunnen zich gesterkt voelen door de zwijgende instemming van derden.

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
- Sociaal Media of elke vorm van communicatie met een bedreigende of beledigende inhoud versturen;
- Beledigende afbeeldingen van het slachtoffer digitaal verspreiden of op het internet plaatsen.

### **3. Aanpakken van pesten op de gymnsportclub**

Een gymnsportclub, als kleine gemeenschap, kan helpen om pesten tegen te gaan. Daarom zullen wij ons houden aan dit pestprotocol.

#### **3.1 Wat verstaan we onder pesten?**

- Schelden of schreeuwen
- Bedreigen
- Aan elkaar zitten/ vechten
- Ongewenste bijnamen gebruiken
- Buitensluiten/ isoleren
- Aan elkaars spullen zitten
- Iemand uitlachen
- Reageren op iemands uiterlijk/discrimineren
- Klikken/roddelen

#### **3.2 Hoe gaan we om met pesten?**

Melding van pesterijen kunnen komen van leid(st)eren, trainers, ouders, of de jeugdleden zelf. De melding wordt gecommuniceerd aan betrokken leid(st)er en bestuur. Informatie wordt verzameld bij alle betrokkenen leid(st)ers/ ouders c.q. verzorgers en andere betrokkenen. In overleg met het betreffende jeugdlid, ouders en leid(st)er worden de maatregelen vastgesteld die genomen gaan worden. Bij herhaling doorlopen we enkele stappen en maatregelen die in sterkte toenemen. De resultaten van de genomen maatregelen worden teruggekoppeld aan en geëvalueerd met jeugdlid, ouders, leid(st)er en bestuur. Tussen de volgende opeenvolgende stappen wordt minimaal een termijn van 1 week aangehouden:

1 - Het aanspreken van de betreffende lid/leden op hun gedrag. Probeer Pester en gepeste er samen uit te laten komen. Leid(st)ers en hulpen worden gevraagd extra toezicht te houden tijdens dit gesprek en melding te maken van pesterijen.

2 - De betreffende jeugdleden worden persoonlijk aangesproken. Er wordt melding gemaakt bij hun ouders/verzorgers van hun aanwezigheid bij pesterijen. Ouders/verzorgers worden ingelicht over de omstandigheden en de aanwezigheid van dit pestprotocol. In de gesprekken met jeugdleden en ouders/verzorgers worden de vervolgstappen van dit protocol besproken en de gevolgen kenbaar gemaakt. Jeugdlid mag de eerstvolgende les niet aanwezig zijn.

3 - De jeugdleden worden voor 2 weken geschorst. Dit betekent dat tijdens alle trainingen en eventuele andere evenementen c.q. wedstrijden hun aanwezigheid niet op prijs wordt gesteld. Daarnaast wordt hun te kennen gegeven dat het lidmaatschap van de vereniging in het geding is. In de betreffende week wordt hun de toegang tot de sporthal ontzegd. De ouders worden op de hoogte gebracht van de situatie en medegedeeld dat het lidmaatschap van de vereniging op het spel staat.

4 - Het betreffende jeugdlid en ouders/verzorgers worden vervolgens per aangetekende brief op de hoogte gebracht van het feit, dat hij/zij geroyeerd is als lid van GV Turnlust. Deze brief is opgesteld door het bestuur en ondertekend door iemand van het dagelijks bestuur. Alle overige bepalingen worden genoemd in de brief.

Als GV Turnlust hebben we als doel om vreugde in de sport te beleven. Wij hopen daarom ten eerste dat iedereen zich zal inzetten dit protocol zo min mogelijk nodig te laten zijn. Pesten gaat hoe dan ook ten koste van het plezier en de vreugde binnen onze vereniging.

#### **4. Begeleiding aan de Pester, d**

#### **5. e gepeste en de groep**

De trainer/coach 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 (hulpen 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, bijvoorbeeld 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 zelfs nog toe kan nemen.

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
- Pesten is verboden in en om de club: 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/coach, elkaar informeren en overleggen. In leven 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 een aantal keren (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: sociale vaardigheidstraining, eerstelijns psychologenpraktijk.

De groep betrekken bij de oplossingen van het pestprobleem:

- Met de groep praten over pesten en over hun rol daarbij
- Met de groep 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.

## **6. Sancties**

De volgende sancties kunnen volgen naar aanleiding van het pestgedrag. De hoogte van de sanctie zal liggen aan het pestgedrag.

1 - Blijven tot de hele groep naar huis vertrokken is om een gesprek aan te gaan en afspraken maken met de Pester over gedragsveranderingen. De naleving van deze afspraken komen een aantal keren (voor een periode) in een kort gesprek aan de orde.

2 - Volgende les niet aanwezig en ouders worden ingelicht.

3 - De ouders nadrukkelijker bij de oplossing betrekken. De club heeft genoteerd welke acties hebben plaatsgevonden. Dit 'dossier' is uitgangspunt voor het gesprek. In overleg de Pester in een andere groep plaatsen (indien mogelijk). Het lid wordt voor 2 weken geschorst

4 - In extreme gevallen moet de Pester geroyeerd worden.