



Pestprotocol

Zwem- en polovereniging De Treffers



1. Doel van dit pestprotocol

Zwem- en polovereniging De Treffers is een vereniging, waar iedereen in een plezierige sfeer en veilige omgeving sport kan beoefenen. Pesten maakt dat niet iedere deelnemer deze plezierige sfeer en veilige omgeving ervaart.

In dit protocol leggen we vast wat we doen om pesten te voorkomen, hoe dit te signaleren, hoe te handelen als pesten voorkomt en wat slachtoffers dienen te doen als er zich ongewenste situaties voordoen.

2. Plagen of pesten?

Plagen is niet hetzelfde als pesten. Het geven van een duw kan afhankelijk van de omstandigheden als plagen, maar ook als pesten ervaren worden.

We spreken over **plagen** wanneer kinderen elkaar over en weer met goede bedoelingen op de proef stellen, in een vriendschappelijke sfeer van gelijkwaardigheid. Het is eigenlijk een speelse uitdaging, de betrokkenen ervaren het als grappig en het laat een goed gevoel achter.

Plagen kan van pedagogische waarde zijn. Door elkaar uit te dagen leren kinderen waar de grens ligt en ontwikkelen ze hun sociale vaardigheden.

We spreken van **pesten** als het slachtoffer systematisch geconfronteerd wordt met bedreiging, vernedering, agressie, kwetsend gedrag, buitensluiting of met welke gedragsvorm dan ook die bij het slachtoffer een naar gevoel achterlaat.

Bij pestgedrag zien we altijd een machtspartij die het slachtoffer systematisch intimideert. Pesten is een probleem voor *alle* betrokken partijen: gepeste kinderen, de pestkop *en* de rest van de groep, trainers, begeleiders en de ouders/verzorgers.

Hieronder staan de kenmerkende verschillen tussen plagen en pesten.

Plagen	Pesten
Gelijkwaardigheid	Machtsverschil, overheersing
Wisselend doelwit	Steeds hetzelfde slachtoffer
Leerzaam	Belemmert ontwikkeling
Onverwacht, af en toe, van korte duur	Systematisch, vaak, lang durend
Individueel of wisselende betrokkenen	Doorgaans in groepsverband, vaste betrokkenen
Komisch karakter, laat goed gevoel achter	Bedreigend, kwetsend, vernederend, laat naar gevoel achter

De piek van het pesten ligt tussen 10 en 14 jaar, maar ook in lagere en hogere leeftijdsgroepen wordt er gepest. Pesten kan langzaam groeien, waardoor een grens soms moeilijk is te trekken. Bijtijds ingrijpen is geboden.



3. Het herkennen van pestgedrag

De volgende vormen van pestgedrag komen vaak voor, zonder uitsluiting van mogelijke andere vormen.

1. Verbaal pestgedrag

- Vernedering: “speel jij maar voor ballenjongen, waterpoloën kun je niet”.
- Schelden: “klungel, etterbak, mietje enz.”.
- Dreigen, afpersen: “als je dat doorvertelt, dan grijpen we je”.
- Belachelijk maken, uitlachen om lichaamskenmerken of bij een verkeerd antwoord.
- Kinderen een kwetsend bedoelde bijnaam geven: “rooie, dikke, dunne, flapoor”.

2. Fysiek pestgedrag

- Trekken, slaan, schoppen, duwen, spugen, laten struikelen.
- Krabben, bijten, aan de haren trekken.
- Intimideren, hinderlijk volgen of een kind ergens opwachten.
- Iemand in de val laten lopen, de doorgang versperren of opsluiten.

3. Isolatie

- Uitsluiten van kind uit een groep. Het kind mag niet meedoen met spelletjes, niet meelopen naar huis, niet komen op een verjaardag.
- Samenspannen tegen een ander kind met als gevolg dat het kind niet wordt uitgenodigd voor partijtjes en leuke activiteiten.

4. Stelen of vernielen van bezittingen

- Een kind dwingen om persoonlijk bezit af te geven.
- Een kind dwingen om geld of snoep mee te nemen.
- Afpakken van spullen zoals kleding of speelgoed.
- Beschadigen en kapotmaken van spullen: boeken bekladden, schoppen tegen en gooien met een sporttas, banden van de fiets lek steken.

5. Digitaal pestgedrag

Het “online-pesten” via social media als Twitter, Facebook, Whatsapp, LinkedIn, Snapchat, Instagram etc. is uitermate bedreigend. Begeleiders en ouders hebben doorgaans nauwelijks of geen zicht op het gebruik van social media, maar dienen wel in te grijpen bij (verborgen) signalen, zie hieronder.

Bij het herkennen van pestgedrag is het van belang om te letten op (verborgen) signalen.

Voorbeelden van deze signalen zijn:

1. Veranderd gedrag:

- Prikkelbaar, boos, ongelukkig, terneergeslagen, verdrietig, onzeker, faalangst.



2. Het kind trekt zich terug:
 - Wil niet meer naar trainingen en wedstrijden.
 - Vertelt niets meer over trainingen en wedstrijden.
 - Neemt geen andere kinderen mee naar huis.
3. Lichamelijk: vaak hoofdpijn of buikpijn, blauwe plekken op ongewone plaatsen , bepaalde kleren worden niet meer gedragen.
4. Passiviteit, slechte resultaten op school:
 - Het is vaak dingen kwijt of komt met kapotte spullen thuis.
 - Wil niet gaan slapen, wordt veel wakker of heeft nachtmerries.
 - Wil de verjaardag niet vieren, durft geen boodschap te doen.
 - Gaat niet (meer) naar teamgenoten, de speeltuin of naar de sportclub.

4. Hoe gaat onze vereniging met pesten om?

1. Het bestuur van zwem- en polovereniging De Treffers zet zich in om pesten te voorkomen. Het bestuur heeft dit protocol opgesteld om duidelijk te maken hoe we als vereniging en leden met pesten omgaan. Het bestuur zal erop toezien dat dit protocol wordt nageleefd en zal, als dat nodig blijkt, niet aarzelen om op te treden.
2. Hiertoe worden de gedragsregels met de kinderen en ouders besproken, ook al is pesten niet aan de orde.
3. Het kader (trainers en de teambegeleiders), het bestuur en de ouders geven steeds het goede voorbeeld. Er zal minder gepest worden in een klimaat waar duidelijkheid heerst over de omgang met elkaar, waar verschillen worden aanvaard en kinderen en volwassenen elkaar in hun waarde laten.
4. Ruzies worden uitgesproken en niet met geweld opgelost.
5. Agressief gedrag wordt niet geaccepteerd binnen onze vereniging.
6. Zodra pesten is gesignaleerd of aangemeld, nemen de trainers en assistenten en/of het bestuur van de discipline commissie het initiatief om het probleem op te lossen volgens de onderstaande aanpak.

5. Uitgangspunten bij het pestgedrag

1. De vereniging neemt het initiatief bij het oplossen van pesten binnen de vereniging. Daarbij wordt er samengewerkt met de ouders/verzorgers en eventueel met een vertrouwenspersoon. Het is dus ongewenst dat ouders pestgedrag binnen de vereniging eigenhandig aanpakken. De inbreng van de ouders bestaat uit het geven van informatie, meedenken en het ondersteunen van de aanpak van de vereniging.
2. De vereniging ondersteunt altijd de gepeste en begeleidt de pestkop, in overleg met de ouders/verzorgers en de vertrouwenspersoon.
3. Voorop staat dat de gevoelens en grenzen van het *slachtoffer* bepalend zijn en niet de gedachte of bedoelingen van de *pestkop*.
4. Kinderen die pesten zitten meestal zelf in de nesten!



6. Aanpak van pestgedrag

Pestgedrag kan in 3 fasen aangepakt worden. Hieronder volgt een beschrijving van de fase met hun maatregelen.

Fase 1

Pestgedrag is in een vroeg stadium gesignaleerd en/of gemeld bij de begeleider(s). Er dreigt een slachtoffer te vallen, maar partijen kunnen elkaar nog wel aan. De betrokken kinderen worden door de begeleiders (= trainers en teambegeleiders) verzocht om zich met elkaar te verzoenen, zonder tussenkomst van de leiding. De begeleiding bewaakt wel het verloop van het verzoeningsproces.

Wanneer er signalen binnen onze vereniging zijn van pestgedrag is de eerste stap die altijd genomen wordt om zowel de kinderen als de ouders opnieuw te wijzen op het pestprotocol en dit nogmaals met hen te bespreken.

Fase 2

De betrokken kinderen komen er met elkaar niet uit, of het pesten is gesignaleerd/gemeld in een verder gevorderd stadium. Er is een duidelijk slachtoffer dat het onderspit dreigt te delven, verliest of de zondebok is. Partijen gaan niet meer als groepsgenoten met elkaar om. De begeleider neemt nog geen stelling maar brengt partijen bij elkaar voor een serieus gesprek en probeert samen met hen de ruzie of pesterijen op te lossen en afspraken te maken.

Fase 3

De ruzie of het pestgedrag gaat door, ondanks de verzoeningspogingen. Het slachtoffer lijdt eronder en de sfeer is vijandig. De vereniging neemt duidelijk stelling en houdt disciplinair gesprek met de pestkop. Er wordt door begeleiders een eerste officiële waarschuwing gegeven, met uitleg van de te volgen procedure (laatste waarschuwing en consequenties, zie hieronder). De vertrouwenspersoon en de ouders worden op de hoogte gebracht van de ruzie of pestgedrag en er wordt een dossier opgebouwd.

Afhankelijk van het verloop van het pestgedrag in fase 3 worden er in totaal twee waarschuwingen gegeven, voordat een straf wordt opgelegd:

“Eerste mondelinge waarschuwing”

1. Er volgt een gesprek tussen de begeleiding, pestkop en de ouders/verzorgers: de pestkop wordt er op gewezen wat het resultaat is van zijn pestgedrag.
2. De begeleiding maakt afspraken met de pestkop over gedragsveranderingen. De naleving van deze afspraak wordt volgens afspraak gecontroleerd.
3. De begeleiding bespreekt het vervolg van de procedure met de pestkop en de ouders/verzorgers.
4. De begeleiding stelt de vertrouwenspersoon op de hoogte.
5. Als de situatie zich normaliseert, trekt de leiding de waarschuwing in.



“Tweede en laatste waarschuwing, formele waarschuwingsbrief”

Als de eerste waarschuwing geen verbetering oplevert, wordt dan de tweede en laatste waarschuwing gegeven (door begeleiding), met aflooptdatum en vermelding dat bij niet nakomen een tuchtprocedure bij het bestuur wordt aangespannen. De ouders en de vertrouwenspersoon worden hiervan op de hoogte gesteld. De ouders wordt nadrukkelijk gevraagd om mee te werken aan een oplossing. De vereniging heeft nu al het mogelijke gedaan om een einde te maken aan het pestprobleem.

“Bestraffing”

Indien ook de laatste waarschuwing niet heeft geholpen en de aflooptdatum is verstreken, legt de voorzitter van de betrokken commissie de zaak voor aan het bestuur voor een tuchtrechtelijke afhandeling. Afhankelijk van de ernst van de situatie zal het bestuur een straf kunnen opleggen die kan bestaan uit schorsing voor een bepaalde periode (het niet mogen deelnemen aan trainingen en wedstrijden), tot en met het royeren van het lidmaatschap. Omdat het hier om kinderen gaat, bestaat de “bestraffing” in eerste instantie uit een schorsing van een aantal weken. De laatste stap die gezet wordt, als ook de schorsing geen effect heeft gehad, is royement van het lid.

7. Richtlijnen voor gepeste kinderen

- Maak bekend dat je wordt gepest. Praat erover, thuis en op de vereniging. Hou het zeker niet voor je!
- Als je wordt gepest of als je ruzie met een ander hebt en je komt er zelf niet uit, vraag dan hulp aan de leiding. Dit wordt niet gezien als klikken. Laat je ook niet wijsmaken door anderen dat dit klikken zou zijn.
- Als je ziet dat iemand anders wordt gepest dan vertel je dit aan de leiding. Ook dit wordt niet gezien als klikken. Team- en trainingsgenoten zijn samen verantwoordelijk voor een goede sfeer in de groep, pesten past hier niet bij.

8. Richtlijnen voor de trainers en de teambegeleiders

Algemeen

- Zorg ervoor dat je bij gesprekken met kinderen altijd zichtbaar bent. Ga dus op een plaats zitten waar iedereen kan zien met wie je in gesprek bent.
- Als je er niet uitkomt, vraag dan om hulp, schakel zo nodig de vertrouwenspersoon in.

Wat te doen als de gepeste zich bij je meldt

- Neem het kind serieus, maar overdrijf het niet, bijvoorbeeld door het kind een bijzondere beschermde status te geven of door direct stelling te nemen. De andere partij dient ook gehoord te worden en escalatie dient voorkomen te worden.
- Verplaats je in de situatie, luister en vraag door: hoe en door wie wordt er gepest.
- Coach het kind als hij/zij in staat is om er zelf uit te komen: wat is de reactie van het kind op pesten? Stel een betere reactie voor, bespreek de reden van het pesten, benadruk de sterke kanten van het kind, geef complimenten voor een andere opstelling.



- Praat met de ouders van het gepeste kind en de ouders van de pestkop.

Wat doe je bij het praten met pestkop

- Bespreek de reden van het ruzie maken/pesten (baas willen zijn, jaloezie, afwijzing, verveling, afwijkend gedrag/uiterlijk, niet weerbaar) .
- Laat pestkop inzien wat het effect is van het pesten.
- Bespreek met de pestkop de sterke/leuke kanten van de gepeste.
- Maak vriendelijk maar zeer beslist duidelijk dat pesten niet getolereerd wordt. Dring aan op verzoening en laat de pestkop excuses aanbieden. Wijs op de consequenties als dat niet gebeurt.
- Geef complimenten voor een positieve opstelling.
- Leg bij een ruzie uit dat ze zich dienen te beheersen, rustig te reageren, tot 10 moeten tellen en nadenken voordat ze handelen.
- Overleg met de ouders van de pestkop.

9. Richtlijnen voor ouders van gepeste kinderen

- Besteed aandacht aan de kwestie, blijf in gesprek met uw kind.
- Meld het pesten bij de leiding, commissiebestuur van de discipline of bestuur van de vereniging. Neem zelf geen maatregelen tegen het pestgedrag.
- Onderzoek of het pesten ook op school gebeurt en meld het ook daar indien nodig.
- Beloof uw kind dat er een einde aan het pesten komt.
- Coach uw kind, zorg voor zelfrespect, maak het weerbaar, leer het om stevig in de schoenen te staan.

10. Richtlijnen voor ouders van pestkoppen

- Besteed extra aandacht aan het gedrag van uw kind. Blijf rustig, laat merken dat u het serieus neemt.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak te komen, neem niet direct stelling in.
- Maak uw kind duidelijk dat pestgedrag ontoelaatbaar is en wat de gevolgen van pesten zijn.
- Corrigeer ongewenst gedrag, stimuleer en beloon gewenst gedrag van uw kind.
- Maak uw kind duidelijk dat u achter de aanpak van de vereniging staat.

11. Richtlijnen voor de overige ouders

- Neem geen stelling in, ondersteun de leiding van de vereniging bij hun aanpak, laat de ouders van het gepeste kind met rust.
- Stimuleer uw kind om op een juiste manier met andere kinderen om te gaan.
- Corrigeer uw kind bij ongewenst gedrag. Benoem en waardeer goed gedrag.
- Geef zelf het goede voorbeeld.
- Leer uw kind voor zichzelf en zo nodig voor anderen op te komen.