# Pestprotocol (leiders en trainers)

**Wat is een pestprotocol?**
Een pestprotocol is een verklaring van bestuur, trainers, leiders, ouders en spelers, waarin is vastgelegd dat men het pestprobleem bij de voetbalvereniging volgens een bepaalde werkwijze aanpakt.

**Is pesten een probleem?**
Pesten is een wezenlijk en groot probleem. Pestgedrag vind je bij kinderen van alle leeftijden. In alle bevolkingsgroepen.

**Wat is pesten?**
Het is belangrijk oog te hebben voor het onderscheid tussen pesten en plagen.
a) Plagen is vaak een incidenteel, onbezonnen en spontaan negatief gedrag. M.a.w. het is eerder een onschuldige eenmalige activiteit waarbij humor een rol kan spelen. Het herhaaldelijk en langdurig karakter ontbreekt hier. Het plagen speelt zich af tussen twee( kinderen of groepen) min of meer gelijken.
b) Wanneer een speler echter gepest wordt, betekent dit dat hij continu het slachtoffer is van pesterijen. Wat hij ook doet, het is nooit goed. Het pesten speelt ook niet tussen twee gelijken, maar de onmacht van het slachtoffer staat tegenover de macht van de pester.

**Waarom wordt er gepest?**
Pesten is een vorm van agressie en als je weet waar de oorzaak ligt, kun je pestgedrag veranderen. Oorzaken van pestgedrag zijn onder meer het willen verkrijgen van aanzien, een demonstratie van macht, het afreageren van frustratie, of communicatie waarbij nog niet is geleerd wat acceptabel is. Het pestprobleem draait niet alleen om de pester en het gepeste kind. Op de achtergrond is er een zwijgende groep kinderen bij betrokken. Zij vormen het publiek voor de pester, waaraan hij zijn succes afmeet. Er zijn echter ook kinderen die pesten afkeuren, maar zich er niet mee bemoeien.

**Wat zijn de gevolgen van pesten?**
In de eerste plaats een geknakt kind. De slachtoffers van pesten kunnen op de lange duur hiervan blijvende schade ondervinden. In de tweede plaats natuurlijk ook de ouders. Zij worden er dagelijks mee geconfronteerd. In de derde plaats heeft de leider/trainer de groep (pester(s) en gepeste kinderen) in het voetbalteam. Hierbij draagt hij of zij de verantwoordelijkheid voor de veiligheid van alle kinderen die aan hem zijn toevertrouwd.

**Is pestgedrag te tolereren?**
Nee, pestgedrag is niet te tolereren. Niemand mag de ogen sluiten voor pestgedrag. Niemand mag aan de kant blijven staan. Om deze reden heeft de jeugdcommissie van VV de Fendert het pestprotocol in het leven geroepen. D.w.z. een verklaring van bestuur, trainers, leiders, ouders en spelers, waarin is vastgelegd dat men het pestprobleem bij de voetbalvereniging volgens een bepaalde werkwijze aanpakt.

**Wat is de rol van de trainer & leider**
Buiten de normale begeleiding van het team zijn de trainer(s) en de leider(s) ook verantwoordelijk voor het observeren van het gedrag van de spelers. Veelal zorgen de spelers (pester of gepeste) dat de trainer niet meekrijgt van het pestgedrag. Dit gebeurt meestal buiten het veld en om de maatregelen van de trainer te ontlopen doen ze dit niet in zijn bijzijn.
*Daarom moeten de trainer(s) en leider(s) hier echt zelf op gaan letten (het komt niet naar je toe)!*

**Probeer te signaleren**
Het eerste wat een voetbaltrainer/leider moet doen, is het pesten signaleren. Is iemand een buitenbeentje in de groep, dan is dat tijdens trainingen en wedstrijden niet altijd te merken. Vaak ligt de oorzaak in de voetbalkwaliteiten van het slachtoffer; als die beduidend minder zijn dan die van de rest heeft dat zijn weerslag op de positie van het slachtoffer. In een wedstrijd zal hij niet snel betrokken worden in het spel, en bij het bepalen van teams voor een training wil niemand graag met hem in een groepje zitten. Ook in de kleedkamer kun je pestgedrag herkennen, spelers die altijd alleen zitten of niet worden betrokken bij het groepsproces. Zorg ervoor dat de trainer of leider daarom ook in de kleedkamer aanwezig is en observeer.

**Vermoeden tot pesten**

Als je het vermoeden hebt dat een speler gepest wordt, vraag het hem dan, er zijn vele mogelijkheden om hem te helpen zijn verhaal te doen. Er zelf mee komen is vaak heel moeilijk voor een speler.

**Sta boven het pestgedrag**

Iemand die gepest wordt, komt al vrij snel in een vicieuze cirkel terecht. Daar is het moeilijk uit ontsnappen, omdat een slachtoffer niet begrijpt dat het zelf onbewust pestgedrag oproept. Daarom moet de oplossing van buitenaf komen. Voor het functioneren van een voetbalteam is het dus van groot belang dat een trainer boven het pestgedrag staat.

**Vaak dezelfde, verstrekkende gevolgen**

Het slachtoffer van pesterijen zal nooit op zijn werkelijke niveau kunnen presteren. Pesten kent namelijk vrijwel altijd dezelfde gevolgen:

* Het slachtoffer stopt veel energie in het probleem en kan zich niet concentreren;
* Er komen psychosomatische klachten zoals hoofd- en buikpijn;
* Het slachtoffer voelt zich bedreigd en wordt onzeker;
* Er ontstaat een negatief zelfbeeld met alle gevolgen van dien.

**Zoek de oplossing niet bij het slachtoffer**

Omdat de oorzaak van het pestgedrag vaak is terug te voeren op het slachtoffer zelf, ligt het vaak voor de hand om daar de oplossing te zoeken. Dat is echter de verkeerde gedachte. Een trainer/leider moet in zijn ploeg namelijk zorgen voor emotionele veiligheid. Door zichzelf respectvol op te stellen naar alle spelers, ook diegenen die over minder voetbalkwaliteiten beschikken, ontstaat een betere onderlinge sfeer.

**Verantwoordelijkheid ook naast het veld**

Wordt er eenmaal gepest, dan is het van belang de pester op zijn gedrag aan te spreken. Dat moet niet alleen op het veld gebeuren, maar ook daarbuiten. De verantwoordelijkheid ligt dus niet alleen bij een trainer, maar ook bij de vereniging, de ouders en andere betrokkenen.

**Train ook eens op samenwerken**
Ook helpt het om niet alleen competitieve elementen te trainen. In plaats van een oefening waarbij er een beloning is voor de snelste, langste of technisch meest vaardige, loont het ook om te trainen op samenwerken.

**Maak de juiste speler aanvoerder**
Denk ook bij het aanstellen van een aanvoerder aan hoe geschikt deze is buiten het veld, kies niet alleen op voetbalkwaliteiten maar ook op sociale kwaliteit. Een echte aanvoerder en er voor alle spelers en staat ook op voor de minder kwalitatief goede medespeler. Als er pestgedrag voorkomt is ook de aanvoerder een aanspreekpunt en kan hij een perfect corrigerend persoon zijn. Wat is er mooier dat één van de eigen spelers opkomt voor iemand die gepest wordt. Maak hier echt gebruik van!

**Het stappenplan om pestgedrag in te dammen:**
1) Pestgedrag wordt gesignaleerd en wordt vervolgens gemeld bij de vertrouwenspersoon bij VV de Fendert. Bij VV de Fendert is de vertrouwenspersoon de verantwoordelijke voor respectievelijk Onderbouw, Bovenbouw of Meisjes voetbal. Emailadres: Jeugdbestuur@VVdeFendert.nl Dit e-mailadres is beschermd tegen spambots. Deze hoort dit aan en wint informatie in. Er zijn twee mogelijkheden:
a) Er is **geen sprake** van pestgedrag. Het probleem wordt afgehandeld door de vertrouwenspersoon met betrokkenen.
b) Er is **sprake** van pestgedrag. Er wordt een schriftelijk verslag gemaakt. De vertrouwenspersoon wint informatie in bij alle betrokkenen (ook meelopers en toekijkers). Vertrouwenspersoon gaat verder met stap 2.
2) Verdieping probleem door gesprek vertrouwenspersoon met leider/trainer, pester en gepeste. De problemen worden besproken en er worden afspraken gemaakt. Hiervan wordt een beknopt verslag gemaakt. De ouders van het gepeste kind en de pester worden schriftelijk op de hoogte gebracht van het gesprek en de gemaakte afspraken.
3) Gedurende 4 weken voert aan het eind van de training/wedstrijd de vertrouwenspersoon met betrokken leider/trainer, pester en gepeste een gesprek. Hierin wordt besproken of de gemaakte afspraken nagekomen zijn/worden. Ook hiervan wordt een beknopt verslag gemaakt.

4) Als blijkt dat er geen wezenlijke verbeteringen zijn aan het eind van de vierde week, wordt het pestgedrag bekendgemaakt bij het Jeugdbestuur en zal door hen een sanctie gesteld worden (afhankelijk van de ernst van het probleem). De vertrouwenspersoon zal het Jeugdbestuur hierover adviseren. De pester en zijn ouders worden door het Jeugdbestuur schriftelijk op de hoogte gebracht van de sanctie. Tevens wordt het hoofdbestuur hierover geïnformeerd.
5) Het probleem wordt afgesloten of er komt een eindgesprek van vertrouwenspersoon met leider/trainer en alle betrokken spelers. Van dit gesprek wordt een eindverslag gemaakt.

**Sancties**

1. Een eenmalige definitieve waarschuwing (afhankelijk van zaak worden de ouders op de hoogte gebracht).
2. 1 of 2 weken niet welkom op trainingen/wedstrijden en ouders worden op de hoogte gebracht.
3. Schorsen voor een langere tijd of een sanctie op maat.
4. Einde lidmaatschap van VV de Fendert.

Andere mogelijkheden zijn te bepalen door het bestuur van Vv de Fendert  zoals:

1. Plaatsen in ander team
2. Aangifte politie (chantage)
3. Terugkoppeling naar ouders/gepeste/pestenden/groep/school.

**De regels van het pestprotocol:**

1) Iemand niet op uiterlijk beoordelen
2) Niet iemand buitensluiten
3) Niet aan spullen van een ander zitten
4) Elkaar niet bij een bijnaam noemen, niet uitschelden
5) Elkaar niet uitlachen
6) Niet roddelen over elkaar
7) Elkaar geen pijn doen
8) Elkaar nemen zoals je bent

9) Geen partij kiezen (bij ruzie)
10) Geen aandacht aan de pester schenken. Blijft de pester doorgaan, dan aan de leider vertellen
11) De leider vertellen wanneer jijzelf of iemand anders gepest wordt (dit is geen klikken)
12) Eerst samen een ruzie uitpraten, daarna vergeven en vooral vergeten
13) Luisteren naar elkaar
14) Nieuwkomers in het elftal goed ontvangen en goed opvangen
15) Deze regels gelden natuurlijk niet alleen op de voetbalvereniging
16) Als je gepest wordt, praat erover, je moet het niet geheim houden.

**Adviezen aan ouders:**
1) Neem het probleem serieus, het kan uw kind ook overkomen.
2) Neem de ouders van het gepeste kind serieus
3) Maak het tot een gemeenschappelijk probleem
4) Praat met uw kind over het team, over de relaties in het team, over wat leider en trainer doen, hoe zij straffen. Vraag hen ook af en toe of er in het team wordt gepest
5) Geef af en toe informatie over pesten, wie doen het, wat doen zij en waarom?
6) Corrigeer uw kind als het voortdurend iemand buitensluit
7) Geef zelf het goede voorbeeld
8) Leer uw kind voor anderen op te komen

**Adviezen voor ouders van kinderen die pesten:**

- Neem het probleem serieus
- Raak niet in paniek, elk kind loopt kans pester te worden
- Probeer achter de mogelijke oorzaak van het pesten te komen
- Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet. Besteed aandacht aan uw kind
- Stimuleer uw kind tot het blijven beoefenen van sport

**Adviezen aan ouders van gepeste kinderen:**

- Als pesten niet bij VV de Fendert gebeurt, maar op straat, kunt u de ouders van de pester opbellen en voorzichtig vragen er met hun kind over te praten. Gebruik daarbij als argument dat elk kind op straat veilig moet kunnen zijn. Niemand zal dat ontkennen
- Pesten op de vereniging kunt u het beste direct met de leider/trainer bespreken.
- Als uw kind al lange tijd is gepest, vraagt dat om een uitgebreide aanpak. Neem contact op met de leider of de vertrouwenspersoon / bij VV de Fendert, ga bij de vereniging kijken, lees boeken en bekijk samen met uw kind videobanden over pesten.
- Als u van uw kind er met niemand over mag praten, steun dan uw kind. Geef het kind achtergrondinformatie en maak uw kind duidelijk, dat de vereniging het voorzichtig zal aanpakken als het daar ook besproken wordt, dit is op verzoek van kind of ouder ook echt mogelijk, we willen het niet moeilijker maken voor het kind.
- Beloon uw kind en help het zijn zelfrespect terug te krijgen
- Stimuleer uw kind tot het doen van die dingen waarin het goed is en kan uitblinken
- Houd de communicatie open, blijf dus in gesprek met uw kind. Doe dat niet op een negatieve manier, maar geef adviezen om aan het pesten een einde te maken. Een negatieve manier van vragen is bijvoorbeeld; wat is er vandaag weer voor ergs gebeurd?
- Steun uw kind in het idee dat er een einde aan komt
- Laat uw kind opschrijven wat het heeft meegemaakt. Dit kan best emotionele reacties bij uw kind oproepen. Op zich is dat niet erg, als het kind maar hierbij geholpen wordt de emoties te uiten en te verwerken

E-mail Vertrouwenspersoon VV de Fendert: jeugdsbestuur@VVdeFendert.nl

# Pesten... laat het ons weten dan kunnen we er samen wat aan doen!!