

# HOU JE SPORTCLUB PESTVRIJ

## HERKEN PESTGEDRAG

### SIGNALEN

Iemand die gepest wordt zal het je helaas meestal niet zelf komen zeggen. Uit schaamte, angst voor nog meer pesterijen of schrik voor de pestkop. Pesten gebeurt vaak stiekem, wanneer er geen volwassenen in de buurt zijn. De trainers, clubgenoten of begeleiders (ouders, bestuursleden, vrijwilligers...) zullen alert moeten zijn om pestgedrag te herkennen en te bekampen. Kijk daarom uit naar deze signalen:

- plots niet graag meer naar de trainingen, wedstrijden of andere bijeenkomsten in clubverband komen.
- prestaties die ineens achteruit gaan.
- last van buikpijn, hoofdpijn of andere kwaaltjes.
- regelmatig afwezig zijn.
- systematisch als laatste gekozen worden bij een groepverdeling.
- blijk geven van weinig zelfvertrouwen en lage eigenwaarde.
- er droevig uitzien en depressieve gevoelens (angst, lust- en besluiteloosheid, verminderde eetlust, onverschillig reageren) hebben.

Bij het ene pestgeval zijn die signalen al duidelijker merkbaar dan bij het andere.

### VERSCHIL MET PLAGEN EN RUZIËN

Sommige 'streken' kunnen dan weer wel perfect door de beugel. Net als een goeie discussie van tijd tot tijd, hoort dat er nu eenmaal bij, wanneer mensen met elkaar omgaan.

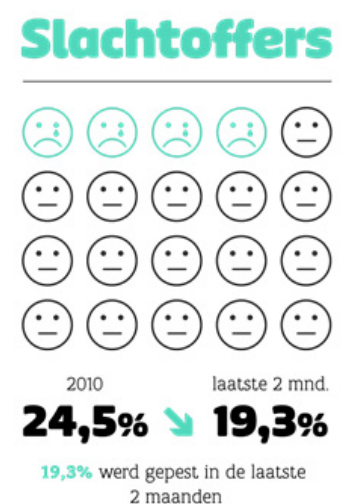
PESTEN	PLAGEN	RUZIËN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewelddadig</li> <li>• Herhaaldelijk</li> <li>• Door één of meer personen</li> <li>• Intentie: andere(n) kwetsen (soms onbewust)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewelddoos/ludieke streek</li> <li>• Spontaan, kortstondig</li> <li>• Wederzijds</li> <li>• Intentie: humoristisch, niet altijd leuk, nooit bedreigend</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbaal</li> <li>• Af en toe</li> <li>• Door wie samenwerkt/ -speelt</li> <li>• Intentie: kan van alles zijn.</li> </ul>

Het is zelfs zo dat ruziën een normale plaats in de ontwikkeling heeft. De betrokken personen ontwikkelen vaardigheden, die hen later nog van pas komen. Een ruzie onderling oplossen versterkt het probleemoplossend denkvermogen.

**DAAROM:** volg een ruzie of een pagerij vanop afstand en grijp pas in wanneer het echt uit de hand dreigt te lopen.

## ERKEN HET PROBLEEM

Moet je elk gedrag dan afdoen als een onschuldig plagerijtje of een 'goeie' ruzie? Dat nu ook weer niet. Hoewel cijfers van het magazine Klasse (zie hiernaast) aantonen dat pestgedrag in het algemeen daalt, is elk cijfer hoger dan 0 nog altijd te hoog. Sportclubs zullen altijd een pestgevoelige omgeving blijven. Blijf dus alert, tracht pestgedrag te onderscheiden van onschuldige streken en sta altijd klaar met een arsenaal mogelijke oplossingen! Als je het probleem erkent en je goed op de hoogte bent van het thema, verkleint dat de kans op pesten in je sportclub.



## LEVENSLANGE GEVOLGEN

Hersenonderzoek toont aan dat wie gepest werd tijdens de jeugdijaren, daar relationele trauma's kan aan overhouden. Dat uit zich in angst en wantrouwen, zoals bvb:

- moeite hebben om het vertrouwen in zichzelf en anderen te herstellen.
- last hebben om zich aan te sluiten bij een groep.
- als ze zich dan toch bij een groep kunnen aansluiten, zich daar niet meteen veilig en gesteund voelen.

Zo'n vaart hoeft het niet te lopen. Als je de signalen op tijd oppikt en beseft dat pesten ook bij jouw club kan voorvallen, blijven de gevolgen beperkt. De kortetermijnevolgen van pesten (de signalen op eerste pagina) zijn namelijk krachtig en zichtbaar genoeg, zodat je kort op de bal kan spelen.

## PESTGEDRAG GESLOT, WAT NU?

Je hebt twee of meer signalen herkend bij iemand van je club en vermoedt dat het om pesten gaat? Dan moet je dus in actie schieten. Zet concreet volgende stappen:

### STAP 1: PRAAT MET EN LUISTER NAAR HET VERHAAL VAN HET SLACHTOFFER

Zoals gezegd is het voor het slachtoffer een vrij zware stap om zelf op iemand af te stappen met zijn of haar probleem. Neem een vermoedelijk slachtoffer dus zelf even apart en vraag hem/haar hoe het gaat, dat je gemerkt hebt dat er precies iets op de lever ligt en bied aan om erover te praten. Als je vermoeden correct is, luister dan zeer goed wie de pester is, wanneer die gepest heeft, wat die precies gedaan heeft en hoe lang het pesten al bezig is. Beloof dat je niets zal doen zonder eerst met het hem/haar te overleggen.

### STAP 2: TRED IN DIALOOG MET ALLE BETROKKEN PARTIJEN

Vervolgens moet je een zo breed en compleet mogelijk beeld vormen van de situatie. Verhaal halen bij de andere betrokkenen is absoluut noodzakelijk vooraleer je een plan van aanpak bepaalt.

#### PESTER

Kinderen en jongeren die in een pestende rol zitten, beseffen vaak niet welke schade hun gedrag aanricht. Voor hen is het een spel. Jonge kinderen hebben vaak nog geen inlevingsvermogen. Dat inlevingsvermogen leer je hen aan, door hen te confronteren met elkaars gevoelens.

Wellicht hoef je de pester, nadat je hem/haar dat verteld hebt, niet eens te straffen. Het beste plan van aanpak is meestal om hem/haar zelf de schuld bij het slachtoffer te laten inlossen. Dat kan op verschillende manieren. Slachtoffer en pester kunnen ook zelf ideeën aanbrengen. Een leuk begin is meestal wel een 'sorry-brief'.

**DAAROM:** Laat de pester zijn gedrag zelf goedmaken bij het slachtoffer. Bvb. door eigen initiatieven of een sorry-brief.

#### OMSTAANDERS

Zij die erbij waren toen het pestgedrag zich stelde, moeten merken dat er tegen dat gedrag opgetreden wordt. Als de oplossing te lang aansleept, geraken zij mogelijks in de war. "Is dat normaal? Lopen wij constant het risico om gepest te worden dan?" De pester pestte wellicht om zich populair te maken bij hen. Pesters hebben over het algemeen weinig echte vrienden. Omstaanders zijn eerder angstig of bezorgd dat de pestkop hen ook zal pesten, waardoor er een band ontstaat die daarop gebaseerd is en niet op vriendschap of waardering. Bewust of onbewust spelen de ploegmaats dus een grote rol in het pestverhaal.

**DAAROM:** Wijs de ploegmaats op die rol die zij onbewust gespeeld hebben en maak hen duidelijk dat de pester geen waardering verdient voor zijn pestgedrag.

## OUDERS

Bij ouders kan het nieuws dat hun kind pest of gepest wordt hard aankomen. Raad de ouders van het **slachtoffer** aan om goed met hun zoon/dochter te praten en naar zijn/haar verhaal te luisteren. Stel hen ook gerust: het probleem is nu bekend en zal op een gepaste manier aangepakt worden. Soms willen ouders van een slachtoffer contact zoeken met de ouders van een pestkop. Raad dat ten stelligste af, dat biedt geen oplossingen.

Ouders van een **pester** kunnen het nieuws dat hun kind pest soms moeilijk verteren. Hen vertel je concreet wat je zag en hoorde, zodat er voor hen geen twijfel kan bestaan over de echtheid van het verhaal. Informeer hen ook wat de gevolgen zullen zijn voor hun zoon/dochter (eventuele sanctie, acties die hij/zij zal ondernemen om het goed te maken,...).

**DAAROM:** Ouders van slachtoffer gerust stellen, ouders van pester objectief informeren. Beide ouderparten niet met elkaar confronteren.

## STAP 3: PAK HET PESTPROBLEEM AAN

### MOGELIJK PLAN VAN AANPAK 1: NO BLAME-METHODE

De pester wordt niet concreet aangewezen en krijgt ook geen straf. Hij/zij krijgt de kans om zijn/haar gedrag bij te sturen. Het komt erop neer om het inlevingsvermogen van de kinderen uit te spelen, zonder de invloed van groepsdruk. Ga als volgt tewerk:

- Vorm een groepje met erg verschillende kinderen (de pester, een meeloper, een hulpvaardig kind...).
- Zeg hen dat Louis gepest is geweest en dat hun groepje moet zorgen dat Louis zich zo snel mogelijk weer beter voelt.
- Vraag elk groepslid om voorstellen te formuleren in de ik-vorm. Bvb: “ik ga volgende keer Louis als eerste kiezen bij de ploegenverdeling” of “ik ga vragen of Louis mee wil spelen tijdens de speeltijd op school”.

Doordat het groepje zich zonder de invloed van groepsdruk kan inleven in de situatie van het slachtoffer, beseffen ze vaak dat het precies toch niet zo leuk is wat hem/haar overkomen is. Dat besef kan een directe hulp zijn voor het slachtoffer.

### MOGELIJK PLAN VAN AANPAK 2: HERGO-METHODE

Bij ernstig pestgedrag, moet je de pester wél benoemen. Dan moet je kiezen voor een hestelgericht groeps-overleg, ook wel HERGO genoemd. In een HERGO gaan dader, slachtoffer, ouders en vrienden met een neutrale HERGO-deskundige op zoek naar manieren om de schade te herstellen. Het slachtoffer (met steun van zijn omgeving) vertelt hierbij wat hij/zij verwacht. De pester (ook ondersteund door familie en vrienden) doet voorstellen om zijn daden goed te maken. Alle gemaakte afspraken komen in een contract.

## DOE AAN PESTPREVENTIE

Allereerst: dreigen met straffen helpt niet. Het belangrijkste is dat je een clubklimaat creëert waarin iedereen zich prettig voelt. Wie zich goed voelt, zal minder snel geneigd zijn om negatief gedrag te stellen. Praat erover met je sporters in een gesprek waarin je de grenzen aanduidt van wat kan en wat niet.

- Vertel over hoe er op jullie club een warme sfeer heerst, waarin iedereen ervoor zorgt dat iedereen zich thuis voelt.
- Beloon positief gedrag met complimenten, een high five, ...
- Zet de talenten van je leden in de verf, zodat iedereen zich belangrijk voelt en merkt dat ook alle anderen belangrijk zijn.

## ENKELE CIJFERS OVER PESTEN

- Meer dan 30 000 jongeren worden jaarlijks intens gepest.
- De kans is groter dat een pester mannelijk is (23,7% van de bevroegde jongens heeft gepest tegenover 12% meisjes.)
- 18,5% van de bevroegde kinderen heeft de laatste twee maanden iemand gepest.

## EN ANDERS BEL JE TOCH GEWOON EEN HULPLIJN



Telefoon- en chatpunt voor kinderen en jongeren die hun verhaal liever anoniem kwijt willen.

[www.awel.be](http://www.awel.be)



Professioneel platform dat tips verstrekt, sensibiliseert en de Week tegen Pesten organiseert.

[www.kieskleurtegenpesten.be](http://www.kieskleurtegenpesten.be)



Werkt verschillende projecten rond weerbaarheid bij kinderen en jongeren uit en ondersteunt iedereen die met hen werkt.

[www.arktos.be](http://www.arktos.be)



Voor nascholingen over pesten, onder meer over de No Blame-methode.

[www.leefsleutels.be](http://www.leefsleutels.be)



Toon de Time-Out tegen Pesten en maak van je sportclub een echte TOP-omgeving. Zes acties en campagnemateriaal op

[www.topindesport.be](http://www.topindesport.be)



Neem bij vragen over de aanpak van pesten op de sportclub gerust contact op met de diversiteitsmedewerkster van Sporta:

**Emily De Laere**

[edelaere@sporta.be](mailto:edelaere@sporta.be)

03/286.58.29

## BRONNENLIJST

- T. Deboes. Klasse (2013). *Wat is pesten?* Te raadplegen via <https://www.klasse.be/35445/wat-is-pesten/>
- G. Deboutte. Kies Kleur Tegen Pesten (2016). *Pesten slaat wonden. Diepe wonden.* Te raadplegen via <http://www.kieskleurtegenpesten.be/pesten/pesten-slaat-wonden-diepe-wonden>
- Klasse (2016). *Pesten.* Te raadplegen via <https://www.klasse.be/reeks/pesten/>
- Tumult vzw (2016). Te raadplegen via Praten over pesten op <http://www.praatoverpesten.be/>
- Vlaams Netwerk Kies Kleur Tegen Pesten (2016). Te raadplegen via <http://www.kieskleurtegenpesten.be/>