



Pestprotocol Budo Vereniging Tori Tytsjerksteradiel

Wat is een pestprotocol?

Een pestprotocol is een verklaring van bestuur, trainers, ouders en judoka's, waarin is vastgelegd dat men het pestprobleem bij Budovereniging Tori Tytsjerksteradiel volgens een bepaalde werkwijze aanpakt.

Hiermee hoopt Budovereniging Tori Tytsjerksteradiel duidelijke kaders te scheppen, over het gedrag in en om de judomat.

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.

- Plagen is vaak een incidenteel, onbezonnen en spontaan negatief gedrag zonder kwade bijbedoelingen. Plagen duurt niet lang, te verdragen en vindt plaats tussen "gelijken". 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.
- Pesten betreft het regelmatig en systematisch bedreigen en intimideren van hetzelfde kind. Kinderen worden vaak gepest om hun uiterlijk, vanwege hun kleding, of omdat ze anders zijn dan anderen. Wanneer een speler gepest wordt, betekent dit dat hij continue het slachtoffer is van pesterijen. Pesten gebeurt met opzet, kan lang duren en is bijna systematisch. Iemand die pest, kwetst bewust, heeft de bovenhand en het slachtoffer voelt zich machteloos. Meer betreft het een isolement van het gepeste kind en heerst het gevoel niet meer bij de groep te horen. Gepeste kinderen zijn angstig en de gevolgen kunnen lichamelijk en geestelijk ingrijpend zijn. 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 of soms zelfs een groep. Bij pesten kan er dus een dreigende sfeer binnen de groep ontstaan.

Waarom wordt er gepest?

Pesten is een vorm van agressie en als je weet waar de oorzaak ligt, kun je pestgedrag veranderen. Oorzaken zijn:

- Het willen verkrijgen van aanzien
- Een demonstratie van macht
- Het afreageren van frustratie
- 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.

Hoe wordt gepest?

- Met woorden: Schelden, vernederen, bijnamen, dreigen.
- Fysiek: Duwen, schoppen, slaan, aan kleding trekken, haren trekken, krabben.
- Achtervolgen: Opjagen, achternalopen, in de val laten lopen, opsluiten.
- Uitsluiting: Doodzwijgen, negeren, uitsluiting bij het spel.
- Stelen en vernielen: Afpakken van kledingstukken, tas vernielen, banden lekprikken.
- Afpersing: Dwingen, geld of spullen afgeven, dwingen van overig gedrag.

Wat zijn de gevolgen van pesten?

In de eerste plaats een beschadigd 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 trainer de groep (pester(s) en gepeste kinderen) in de judogroep. 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 het bestuur van Budovereniging Tori Tytsjerksteradiel besloten om een pestprotocol in het leven te roepen. Een pestprotocol is een verklaring van bestuur, trainers, coaches, ouders en spelers, waarin is vastgelegd is dat men het pestprobleem bij Budovereniging Tori Tytsjerksteradiel volgens een bepaalde werkwijze aanpakt.

Wat is de rol van de trainer

Buiten de normale begeleiding van het team zijn de trainer(s) ook verantwoordelijk voor het observeren van het gedrag van de spelers. Veelal zorgen de judoka's (pester of gepesten) dat de trainer niets meekrijgt van het pestgedrag. Dit gebeurt meestal buiten de judomat en om de maatregelen van de trainer te ontlopen doen ze dit niet in zijn bijzijn.

Daarom moeten de trainer(s) hier echt zelf op gaan letten (het komt niet naar je toe)!

Probeer te signaleren

Het eerste wat een trainer moet doen, is het pesten signaleren. Is iemand een buitenbeentje in de groep, dan is dat tijdens trainingen en wedstrijden niet altijd te merken. 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. Kijk als trainer daarom ook regelmatig eens in de kleedkamer en observeer.

Vermoeden tot pesten

Als je het vermoeden hebt dat een judoka 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. Het daarom 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 moet in zijn ploeg namelijk zorgen voor emotionele veiligheid. Door zichzelf respectvol op te stellen naar alle judoka's, ook diegenen die over minder judokwaliteiten beschikken, ontstaat een betere onderlinge sfeer.

Verantwoordelijkheid ook buiten de judomat

Wordt er eenmaal gepest, dan is het van belang om degene die pest op zijn gedrag aan te spreken. Dat moet niet alleen op de judomat 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.

Stappenplan bij herhalend pestgedrag binnen Budo Vereniging Tori Tytsjerksteradiel:

Het stappenplan bij signalering pestgedrag:

- Het pesten wordt gemeld bij de trainer of iemand van het bestuur. De trainer zal dit in de groep bespreken. Hierbij worden de namen van betrokkenen niet genoemd.
- Blijft daarna het pesten bestaan, dan zal het bestuur informatie inwinnen bij alle betrokkenen (ook meelopers en toekijkers) en gaan met pester en gepeste in gesprek. Er worden duidelijke afspraken gemaakt.
- Ouders van het gepeste kind en de pester worden mondeling en schriftelijk op de hoogte gebracht van het gesprek en de gemaakte afspraken.
- De trainer voert gedurende 4 weken aan het eind van de training met betrokken pester en gepeste een gesprek. Hierin wordt besproken of de gemaakte afspraken nagekomen zijn/worden. Hiervan wordt een beknopt verslag gemaakt.
- Het bestuur nodigt de ouders van de partijen uit. Het gedrag en de genomen stappen worden besproken en vastgelegd. Er volgt een laatste waarschuwing.
- Na overtreding volgen sancties. Schorsing van de club voor een periode van 1 à 2 weken voor zowel trainingen als wedstrijden.
- Schorsen voor een langer tijd of een sanctie op maat.
- Lidmaatschap wordt beëindigd en met een aangetekende brief wordt hem/haar de toegang tot het sportpark ontzegd.

Andere mogelijkheden die door de ernst van de situatie door het bestuur van Budovereniging Tori Tytsjerksteradiel zijn te bepalen betreffen o.a.:

- Aangifte politie (diefstal, mishandeling, chantage)
- Terugkoppeling naar ouders/gepeste/Pester/groep/school/Jeugdzorg.

Omgangsregels van het pestprotocol bespreekbaar maken binnen de club

De trainer kan omgangsregels opstellen/benoemen die voor alle kinderen duidelijk zijn. Door ze bij de start van het seizoen te bespreken en ze eventueel, indien nodig, te herhalen wordt duidelijk gemaakt dat pesten niet getolereerd wordt. De volgende afspraken binnen de judogroep zouden kunnen worden gebruikt:

- Ik accepteer een ander zoals hij is
- Ik blijf van de spullen van een ander af
- Als er ruzie is, speel ik niet voor eigen rechter
- Ik bedreig niemand, ook niet met woorden
- Ik gebruik geen geweld
- Als iemand mij hindert vraag ik duidelijk ermee te stoppen
- Als dat niet helpt vraag ik mijn trainer om hulp.

Adviezen aan ouders algemeen:

- Neem het probleem serieus, het kan uw kind ook overkomen.
- Neem de ouders van het gepeste kind serieus
- Maak het tot een gemeenschappelijk probleem

Vervolg Adviezen aan ouders algemeen:

- Praat met uw kind over de judogroep, over de verstandhoudingen binnen de groep, over wat de trainer doet, hoe hij of zij straft. Vraag hen ook af en toe of er in de groep wordt gepest
- Geef af en toe informatie over pesten, wie doen het, wat doen zij en waarom?
- Corrigeer uw kind als het voortdurend iemand buitensluit
- Geef zelf het goede voorbeeld
- 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 Budovereniging Tori Tytsjerksteradiel 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 trainer bespreken
- Als uw kind al lange tijd is gepest, vraagt dan om een uitgebreide aanpak. Neem contact op met het bestuur, ga bij de vereniging kijken, leesboeken 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
- Laat uw kind deelnemen aan een sociale vaardigheidstraining. Dit is te regelen via school, te geven door RIAGG of Onderwijsbegeleidingsdienst

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

Tot slot:

We zijn een judoclub, geen school of instelling. We kunnen niet te diep graven in de psyche van de kinderen. We kunnen wel een open en veilige sfeer neerzetten, waarbij aandacht is voor prestatie en gezelligheid. Hier hoort bij dat trainers kinderen helpen goed voor zichzelf op te komen, judo is bij uitstek de sport waar dat wordt aangeleerd. We willen ook dat hen wordt bijgebracht dat het niet nodig is een ander te pesten.

Uitgangspunt bij Budovereniging Tori Tytsjerksteradiel is heel simpel. **Er wordt niet gepest!**

Iedereen, jong en oud, moet zich veilig voelen op de club.

Het bestuur