

Vastgesteld op: 23 mei 2012, Rheden.

Door: Algemene Ledenvergadering PFC Rheden

## PFC Rheden Pestprotocol

### Doel van dit pestprotocol

We willen een vereniging zijn waarin alle kinderen zich prettig en veilig voelen en op een positieve manier kunnen sporten. Onderdeel van dit klimaat is dat we proberen te voorkomen dat kinderen elkaar pesten. Toch kan het gebeuren dat pesten voorkomt. In dit protocol leggen we vast hoe we pestgedrag benaderen, wat we doen om pesten te voorkomen, hoe we pesten signaleren en hoe we handelen als pesten toch voorkomt.

Met de regels en afspraken in dit pestprotocol kunnen kinderen en begeleiders, als er zich ongewenste situaties voordoen, elkaar aanspreken.

Het pestprotocol wordt in zijn geheel aan de ouders en begeleiders aangeboden en toegelicht.

Het deel "*Hoe gaan we met elkaar om bij PFC Rheden*" wordt aan de kinderen aangeboden en besproken.

## Wat is pesten?

Pesten wordt gezien als probleem voor *alle* betrokken partijen: gepeste kinderen, de pesters *en* de zwijgende groep (hierna genoemd: kinderen), trainers/begeleiders (hierna genoemd: begeleiders) en de ouders/verzorgers (hierna genoemd: ouders).

## Plagen of pesten?

Plagen is niet hetzelfde als pesten. Iemand een stevige duw geven kan plagen zijn, maar het kan net zo goed gaan om echt pestgedrag. We spreken over **plagen** wanneer kinderen min of meer aan elkaar gewaagd zijn en het vertoonde gedrag een uitnodigend karakter heeft om iets terug te doen vanuit een veilige sfeer. Het gaat dan om een prikkelend spelletje, dat door geen van de betrokkenen als bedreigend of echt vervelend wordt ervaren.

Er is zelfs sprake van een pedagogische waarde: door elkaar eens uit te dagen leren kinderen goed om te gaan met allerlei conflicten. Dat is een vaardigheid die later in hun leven van pas komt bij conflicthantering, waar iedereen in zijn leven mee te maken krijgt.

We spreken van **pestgedrag** als het slachtoffer zich ongelukkig voelt omdat hij of zij stelselmatig geconfronteerd wordt met vervelend of agressief gedrag of buitengesloten wordt van de sociale groep. De inzet van het pestgedrag is altijd macht door intimidatie. Bij echt pestgedrag zien we ook altijd een vaste rolverdeling terug bij de betrokkenen. De belangrijkste eigenschappen van pestgedrag zijn dus het bedreigende, het systematische en het rolvaste karakter.

Een aantal verschillen kan als volgt worden weergegeven:

### plagen

gelijkwaardigheid  
wisselend doelwit  
humoristisch  
af en toe, van korte duur, incidenteel  
meer individueel

### pesten

machtsverschil  
steeds hetzelfde slachtoffer  
kwetsend  
vaak / voortdurend  
vaak in groepsverband

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. Hoe eerder wordt ingegrepen, hoe beter.

## Belangrijk

De gevoelens en grenzen van het *slachtoffer* zijn bepalend en niet de gedachten of bedoelingen van de *pester*.

## Kortom

Plagen gebeurt op basis van gelijkwaardigheid en is incidenteel. Het kan een pedagogische waarde hebben.

Pesten gebeurt vanuit overheersing, is systematisch en dwingt kinderen in een bepaalde rol. Het belemmert zowel de pester als de gepeste leerling in zijn gezonde ontwikkeling.

## Hoe herken je pesten?

Voorbeelden van pestgedrag:

### Verbaal

- Vernederen: "Haal jij alleen de ballen maar uit de bosjes, je kunt niet goed genoeg voetballen om echt mee te doen".
- Schelden: " Viespeuk, etterbak, mietje" enz.
- Dreigen: "Als je dat doorvertelt, dan grijpen we je."
- Belachelijk maken, uitlachen bij lichaamskenmerken of bij een verkeerd antwoord.
- Kinderen een bijnaam geven op grond van door de kinderen als negatief ervaren kenmerken. (rooie, dikke, dunne, flapoor, centenbak, enz).
- Gemene briefjes schrijven om een kind uit een groepje te isoleren of steun te zoeken om samen te kunnen spannen tegen een ander kind.

### Fysiek

- Trekken en duwen of spugen.
- Schoppen en laten struikelen.
- Krabben, bijten en haren trekken.

### Intimidatie

- Een kind achterna blijven lopen of een kind ergens opwachten.
- Iemand in de val laten lopen, de doorgang versperren of klem zetten tussen fietsen.
- Een kind dwingen om persoonlijk bezit af te geven.
- Een kind dwingen bepaalde handelingen te verrichten, bijvoorbeeld geld of snoep meenemen.

### Isolatie

- Steun zoeken bij andere kinderen met als gevolg dat het kind niet wordt uitgenodigd voor partijtjes en leuke dingetjes.
- Uitsluiten: het kind mag niet meedoen met spelletjes, niet meelopen naar huis, niet komen op een verjaardag.

### Stelen of vernielen van bezittingen

- Afpakken van spullen, kleding of speelgoed.
- Beschadigen en kapotmaken van spullen: boeken bekladden, schoppen tegen en gooien met een sporttas, banden van de fiets lek steken.

## Digitaal pesten

Tegenwoordig dienen we ook alert te zijn op nieuwe pestvormen. Een pestvorm die voor veel kinderen erg bedreigend is, is het zogenaamde 'online-pesten'. Kinderen pesten elkaar via MSN, Twitter, Hyves en/of Facebook. Er wordt flink gescholden en bedreigd. Veel kinderen praten hier niet over en ouders houden soms onvoldoende toezicht op het gedrag van hun eigen kind en dat van anderen op de computer. Begeleider en ouders hebben minder of geen zicht op het gebruik van de computer, maar worden wel geconfronteerd met de gevolgen. Het is daarom zaak om in geval van digitaal pesten in een zo vroeg mogelijk stadium contact te leggen om gezamenlijk het probleem aan te kunnen pakken.

## Verborgene signalen

Meer verborgen signalen kunnen bijvoorbeeld zijn dat het kind:

- niet meer naar school wil;
- niets meer over school vertelt;
- nooit andere kinderen mee naar huis neemt en nooit bij anderen wordt gevraagd;
- op school slechtere resultaten haalt dan vroeger;
- toename in onzekerheid, faalangst
- vaak dingen kwijt is of met kapotte spullen thuis komt;
- vaak hoofdpijn of buikpijn heeft;
- blauwe plekken heeft op ongewone plaatsen;
- niet wil gaan slapen, veel wakker wordt of nachtmerries heeft;
- de verjaardag niet wil vieren;
- niet alleen een boodschap durft te doen;
- niet meer naar de speeltuin of naar de sportclub wil gaan;
- bepaalde kleren absoluut niet meer aan wil;
- thuis prikkelbaar, boos of verdrietig is.

## Hoe gaan we met elkaar om binnen PFC Rheden?

(Regels voor de kinderen)

1. Je beoordeelt andere kinderen niet op hun uiterlijk.
2. Je sluit een ander kind niet buiten.
3. Je komt niet zonder toestemming aan de spullen van een ander kind.
4. Je scheldt een kind niet uit en je verzint geen bijnamen.
5. Je lacht een ander kind niet uit.
6. Je roddelt niet over andere kinderen.
7. Je laat elkaar met rust en bemoeit je niet te veel met anderen.
8. Je bedreigt elkaar niet en je doet elkaar geen pijn.
9. Je accepteert een ander kind zoals hij of zij is.
10. Je bemoeit je niet met een ruzie door zomaar partij te kiezen.
11. Nieuwkomers bij PFC Rheden worden goed ontvangen en opgevangen in de groep.
12. Deze regels gelden op de vereniging én daarbuiten.

### Als er gepest wordt:

1. **De belangrijkste regel luidt: Word je gepest, praat er over, thuis en op de vereniging. Je mag het niet geheim houden!!**
2. *Kinderen die pesten zitten zelf in de nesten!*
3. Als je wordt gepest of als je ruzie met een ander hebt en je komt je er zelf niet uit dan mag je hulp aan de begeleider vragen. Dit wordt *niet* gezien als klikken.
4. Als je ziet dat *iemand anders* wordt gepest dan vertel je dit aan je begeleider. Dit wordt *niet* gezien als klikken.

## Hoe gaat PFC Rheden met pesten om?

- PFC Rheden zal er alles aan doen pestproblemen te voorkomen. Los van het feit of pesten wel of niet aan de orde is, wordt het onderwerp *pesten* met de kinderen, begeleiders en ouders bespreekbaar gemaakt. Samen met hen worden de regels vastgesteld.
- De begeleiders en de ouders zorgen voor een goed voorbeeld. Er zal minder gepest worden in een klimaat waar duidelijkheid heerst over de omgang met elkaar, waar verschillen worden aanvaard en waar ruzies niet met geweld worden opgelost maar uitgesproken. Agressief gedrag wordt niet geaccepteerd binnen PFC Rheden.
- Als pesten optreedt, proberen trainers/coaches (in samenwerking met de ouders) dat te signaleren, duidelijk stelling te nemen en het probleem aan te pakken. PFC Rheden beschikt hiervoor over een directe aanpak.
- Als met alle inspanningen van de directe aanpak niet het gewenste resultaat oplevert dan kan een vertrouwenspersoon worden ingeschakeld door ouders, begeleiders en kinderen. De vertrouwenspersoon kan het probleem onderzoeken, deskundigen raadplegen en het bevoegd gezag adviseren. PFC Rheden heeft een vertrouwenspersoon aangesteld.

## Al er wel gepest wordt

### Uitgangspunten

1. Je mag niet klikken, maar... als je wordt gepest of als je ruzie met een ander hebt en je komt je er zelf niet uit dan mag je hulp aan de begeleider vragen. Dit wordt *niet* gezien als klikken.
2. Team- en traininggenoten hebben ook de verantwoordelijkheid heeft om het pestprobleem bij de begeleider aan te kaarten. Alle teamspelers en traininggenoten zijn immers verantwoordelijk voor een goede sfeer in de groep.
3. De begeleider biedt *altijd* hulp aan de gepeste en begeleidt de pester, indien nodig in overleg met de ouders, vertrouwenspersoon en/of externe deskundigen.
4. PFC Rheden neemt de verantwoordelijkheid voor het oplossen van pesten binnen de vereniging. PFC Rheden ouders en kinderen halen voordeel uit een goede samenwerking en communicatie. Dit neemt niet weg dat iedere partij moet waken over haar eigen grenzen. Het is daarom niet de bedoeling dat ouders naar PFC Rheden komen om eigenhandig een probleem voor hun kind op te lossen. Bij problemen van pesten zal begeleider en de vertrouwenspersoon hun verantwoordelijkheid nemen en indien nodig overleg voeren met de ouders. De inbreng van de ouders blijft bij voorkeur beperkt tot het aanreiken van informatie, tot het geven van suggesties en tot het ondersteunen van de aanpak van PFC Rheden.

### Aanpak

Aanpak van pestgedrag in vier stappen:

Wanneer kinderen ruzie met elkaar hebben en/of elkaar pesten proberen wij:

#### STAP 1

Er eerst zelf (en samen) uit te komen.

#### STAP 2

Op het moment dat een van de kinderen er niet uitkomt (en in feite het onderspit delft en verliezer of zondebok wordt) dan hebben het gepeste kind en de omstanders het recht en de plicht het probleem aan de begeleider voor te leggen.

#### STAP 3

De begeleider brengt de partijen bij elkaar voor een verhelderend gesprek en probeert samen met hen de ruzie of pesterijen op te lossen en (nieuwe) afspraken te maken.

Bij herhaling van pesterijen of ruzies tussen dezelfde kinderen volgen sancties (zie bij consequenties).

#### STAP 4

Bij herhaaldelijke ruzie of pestgedrag neemt de begeleider duidelijk stelling en houdt een bestraffend gesprek met de pester die pest/ruzie maakt. De fases van bestraffen treden in werking (zie bij consequenties). Ook wordt de naam van de ruziemaker/pester gemeld bij de vertrouwenspersoon, deze registreert dit. Bij een derde melding worden de ouders op de hoogte gebracht van de ruzie of pestgedrag. Beide partijen proberen in goed overleg samen te werken aan een bevredigende oplossing.

## Consequenties

De consequenties zijn opgebouwd in 3 fases; afhankelijk hoelang de pester door blijft gaan met zijn/haar pestgedrag en geen verbetering vertoond in zijn/haar gedrag.

### FASE 1

- Er volgt een gesprek tussen begeleiders en pester: de pester wordt bewust gemaakt over wat hij met het gepeste kind uithaalt.
- Er worden afspraken gemaakt met de pester over gedragsveranderingen. De naleving van deze afspraken komen aan het einde van iedere week (voor een periode) in een kort gesprek aan de orde.
- Een mogelijk consequentie kan zijn dat de pester één of meerdere wedstrijden niet meespeelt of trainingen niet meedoet.

### FASE 2

- Als de acties uit fase 1 op niets uitlopen volgt een gesprek met de ouders. De medewerking van de ouders wordt nadrukkelijk gevraagd om een einde aan het probleem te maken. De vertrouwenspersoon heeft alle activiteiten vastgelegd in een dossier en PFC Rheden heeft al het mogelijke gedaan om een einde te maken aan het pestprobleem.

### FASE 3:

- Als acties uit fase 1 en 2 niet hebben geholpen kan in extreme gevallen de pester uit de vereniging gezet worden.



## Bijlage 1 - Adviezen aan de begeleiders

### Belangrijk

- Zorg dat je bij gesprekken met kinderen altijd op een plaats zit waar anderen je kunnen zie. Ga nooit "*uit het zicht*" met kinderen praten.
- Als je er als het gaat om pesten niet uitkomt, schakel de vertrouwenspersoon in en vraag hulp.

### Wat te doen al een gepeste zich bij je meldt:

- Toon medeleven, luister en vraag dóór: hoe en door wie wordt er gepest.
- Ga na hoe het kind reageert, wat doet hij/zij voor, tijdens en na het pesten.
- Huilen of heel boos worden is juist vaak een reactie die een pester wil uitlokken. Laat het kind inzien, dat je op een andere manier kunt reageren.
- Zoek en oefen met het kind een andere reactie, bijvoorbeeld je niet afzonderen.
- Probeer het gepeste kind in te laten zien waarom een kind pest.
- Benadruk de sterke kanten van het kind.
- Beloon het kind (schouderklopje) als het kind zich anders/beter opstelt.
- Praat eventueel met de ouders van het gepeste kind en de ouders van de pester(s).
- Probeer het gepeste kind niet over te beschermen, bijvoorbeeld naar sport brengen of "ik zal het de pesters wel eens vertellen". Hiermee plaats je het gepeste kind juist in een uitzonderingspositie en werkt averechts waardoor het pesten zelfs nog toe kan nemen.

### Wat doe je bij het praten met de pester:

- Praat met hem/haar en zoek naar de reden van het ruziemaken/pesten (baas willen zijn, jaloezie, verveling, buitengesloten voelen).
- Probeer de pester te laten inzien wat het effect van zijn/haar gedrag is voor de gepeste. Laat de pester zijn/haar excuses aanbieden.
- Probeer in laten zien welke sterke (leuke) kanten de gepeste heeft.
- Wees consequent. Pesten is verboden bij de vereniging en wij houden ons aan deze regel. Dus als het nodig is, straf het kind als het pest. Beloon (schouderklopje) het kind als het zich aan de regels houdt.
- Leer het kind niet meteen kwaad te reageren, leer ze beheersen, leer ze de 'stop-eerst-nadenken-houding'.
- Praat als het nodig is met de ouders van de pester op basis van elkaar informeren en met elkaar overleggen.

## Bijlage 2 - Adviezen aan de ouders

### Ouders van gepeste kinderen

- Houd de communicatie met uw kind open, blijf in gesprek met uw kind.
- Steun uw kind in het idee, dat er een einde aan het pesten komt.
- Als pesten ook op school gebeurt kunt u dat het beste ook met de leerkracht bespreken.
- Door positieve stimulering en zgn. schouderklopjes kan het zelfrespect vergroot worden of weer terugkomen.
- Stimuleer uw kind om weerbaar te zijn (nee zeggen mag, leer ze letterlijk stevig in hun schoenen staan).

### Ouders van pesters:

- Neem het probleem van uw kind serieus.
- Raak niet in paniek: elk kind loopt kans pester te worden.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak te komen.
- Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.
- Besteedt extra aandacht aan uw kind.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport.
- Corrigeer ongewenst gedrag en benoem het goede gedrag van uw kind.
- Maak uw kind duidelijk dat u achter de beslissing van vereniging staat.

### Alle andere ouders:

- Neem de ouders van het gepeste kind serieus.
- Stimuleer uw kind om op een goede manier met andere kinderen om te gaan.
- Corrigeer uw kind bij ongewenst gedrag en benoem goed gedrag.
- Geef zelf het goede voorbeeld.
- Leer uw kind voor anderen op te komen.
- Leer uw kind voor zichzelf op te komen.