



Honkbal



Beeball



Softbal



# PESTPROTOCOL

maart 2021



# H.S.V. EURO STARS PESTPROTOCOL

## Wat is een pestprotocol?

Een pestprotocol is een verklaring van het bestuur, trainers, leiders, ouders en spelers, waarin is vastgelegd dat men eventuele pestproblemen bij H.S.V. Euro Stars volgens een bepaalde werkwijze aanpakt.

Hiermee hoopt H.S.V. Euro Stars duidelijke kaders te scheppen, omtrent het gedrag in en om het veld.

## Is pesten een probleem?

Pesten is een wezenlijk en groot probleem. Pestgedrag vind je zowel bij kinderen als bij volwassenen van alle leeftijden. In en buiten de sport en in alle bevolkingsgroepen.

## Wat is pesten?

Het is belangrijk om 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, wordt ervaren als verdraagbaar en vindt vaak plaats tussen "gelijken". Met andere woorden; het is eerder een onschuldige (en incidentele) activiteit waarbij humor een rol kan spelen. Het herhaaldelijk en een langdurig karakter ontbreekt hier. Het plagen speelt zich dan ook meestal af tussen twee (kinderen of groepen) min of meer gelijken waarin onderling begrip een belangrijke factor is.

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 of zij continue het slachtoffer is van pesterijen. Pesten gebeurt met opzet, kan lang duren en is bijna systematisch. Iemand die pest, kwetst bewust, heeft gevoelsmatig meestal de bovenhand en het slachtoffer voelt zich machteloos. Vaak 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/zij 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 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 diegene zijn succes afmeet. Er zijn echter ook kinderen die pesten afkeuren, maar zich er niet mee bemoeien.

### Welke vormen van pesten zijn er?

- Met woorden: Schelden, vernederen, bijnamen, dreigen.
- Fysiek: Duwen, schoppen, slaan, kleding trekken, krabben, etc.
- Achtervolgen: Opjagen, achterna lopen, in de val laten lopen, bewust op- en insluiten (in groepsverband).
- Uitsluiting: Doodzwijgen, negeren, uitsluiting bij het spel.
- Stelen en vernielen: Afpakken van kledingstukken, tas en/of materiaal vernielen, banden lek prikken, etc.
- Afpersing: Dwingen, geld of spullen afgeven, afdwingen van gedrag.

Dit gebeurt overigens niet alleen fysiek maar ook digitaal.

### 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/opvoeders. Zij worden er dagelijks mee geconfronteerd. In de derde plaats heeft de leider/trainer de groep (pester(s) en gepeste kinderen) in het team. Hierbij draagt hij of zij de verantwoordelijkheid voor de veiligheid van alle kinderen die aan hem of haar 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 jeugd Technische Commissie van H.S.V. Euro Stars besloten om een pestprotocol in het leven te roepen.

### Wat is de rol van de trainer & leider?

Buiten de normale begeleiding van het team zijn de trainer(s) / leider(s) ook verantwoordelijk voor het observeren van gedrag van de spelers. Veelal zorgen de spelers (pester of gepeste) dat de trainer niets meekrijgt van het pestgedrag. Dit gebeurt meestal buiten het veld. Om de maatregelen van de trainer te ontlopen doen ze dit bewust niet in hun bijzijn. Hierbij is de nauwlettendheid van een begeleider in de dug-out dus van essentieel belang.

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

### Probeer te signaleren

Het eerste wat een trainer/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 kwaliteiten van het slachtoffer; als die beduidend minder zijn dan die van de rest heeft dat zijn weerslag op de positie van het slachtoffer. In wedstrijden zal hij/zij niet snel betrokken worden in het spel, en bij het bepalen van teams voor een training wil niemand graag met diegene 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 dan. Er zijn vele mogelijkheden om hem/haar te helpen om verhaal te doen. Er zelf mee komen is namelijk vaak heel moeilijk voor een slachtoffer.

## 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 team 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 mede daardoor niet (goed) 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 pestgedrag terug is 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/haar ploeg namelijk zorgen voor emotionele veiligheid. Door zichzelf respectvol op te stellen naar alle spelers, ook diegenen die over minder kwaliteiten beschikken, ontstaat een betere onderlinge sfeer.

Dit laatste is vanzelfsprekend voor de coaches binnen Euro Stars.

## Verantwoordelijkheid ook naast het veld

Wordt er eenmaal gepest, dan is het van belang om degene die pest op dat 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

Het helpt 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 captain

Denk ook bij het aanstellen van een aanvoerder aan hoe geschikt deze is buiten het veld. Kies niet alleen op kwaliteiten maar ook de sociale kant. Een echte captain is er voor alle spelers en staat ook op voor de minder kwalitatief goede medespeler. Als er pestgedrag voorkomt is de captain ook een aanspreekpunt en kan een perfect corrigerende persoon zijn.

Wat is er mooier dat één van de eigen spelers opkomt voor iemand die gepest wordt. Maak hier gebruik van! Let hierbij wel op dat de druk bij de captain van het team niet te groot wordt. Het zijn en blijven allemaal nog kinderen.

### Stappenplan bij herhaald pestgedrag binnen H.S.V. Euro Stars:

DOEL: pestgedrag terug dringen en uiteindelijk in te dammen.

Het pesten wordt gemeld bij de teambegeleiding. Zij zullen dit in de groep bespreken. Hierbij worden de namen van betrokkenen niet genoemd. De coördinator van de leeftijdsgroep wordt op de hoogte gebracht en gaat samen met de teambegeleiding in gesprek met pester(s). Hierin wordt het pesten besproken. Vervolgstappen kunnen worden benoemd.

Teambegeleiding en coördinator winnen informatie in bij alle betrokkenen (ook meelopers en toekijkers) en gaan met pester en gepeste in gesprek. Er worden duidelijke afspraken gemaakt. Gedurende 4 weken voert aan het eind van de training/wedstrijd de coördinator met betrokken leider/trainer, pester en gepeste een gesprek om te bespreken of de gemaakte afspraken nagekomen zijn/worden.

Hiervan wordt een beknopt verslag gemaakt.

Als blijkt dat er geen wezenlijke verbeteringen zijn aan het eind van de vierde week, wordt het pestgedrag bekend gemaakt bij de T. Commissie jeugd. Situatie wordt besproken in de T. Commissie jeugd, die de regie overneemt. Er worden nogmaals duidelijke afspraken gemaakt. Hiervan komt een beknopt verslag. Ouders van het gepeste kind en de pester worden schriftelijk op de hoogte gebracht van het gesprek en gemaakte afspraken.

Een afgevaardigde van de Technische commissie jeugd en de coördinator nodigen de ouders van de partijen uit. Het gedrag, en de genomen stappen, worden besproken en vastgelegd.

Hierop volgt een laatste waarschuwing: "Three strikes, you're out!"

Hoofdbestuur wordt ingelicht en eventuele nodige sancties volgen.

- Schorsing van de club voor een periode van 1 a 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 H.S.V. Euro Stars zijn te bepalen betreffen o.a.:

- Het eventueel (tijdelijk) plaatsen in ander team;
- Aangifte politie (diefstal, mishandeling, chantage);
- Terugkoppeling naar ouders/gepeste/pester/groep/school/Jeugdzorg.

### Omgangsregels van het pestprotocol bespreekbaar maken

De begeleider/trainer kan omgangsregels opstellen/benoemen die voor alle kinderen duidelijk zijn. Door ze bij de seizoens-start te bespreken en ze eventueel, indien nodig te herhalen, wordt duidelijk gemaakt dat pesten niet getolereerd wordt. De volgende afspraken binnen het team 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 leider/trainer om hulp.

### Adviezen aan ouders/opvoeders in het 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;
- Praat met uw kind over het team, over de relaties in het team, over wat leider en trainer doen, hoe zij straffen en eventueel pestgedrag;
- Deel informatie over pesten; wie doen het, wat doen zij en waarom?
- Corrigeer uw kind als het voortdurend iemand buitensluit;
- Leer uw kind voor anderen op te komen;
- Geef zelf het goede voorbeeld !

### 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 en de gevolgen. Besteed aandacht aan uw kind;
- Stimuleer uw kind tot het blijven beoefenen van sport.

## Adviezen aan ouders van gepeste kinderen

- Als pesten niet op ons sportpark gebeurt, maar op straat, kunt u de ouders van de pester op bellen 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 dan om een uitgebreide aanpak. Neem contact op met de leider of coördinator bij H.S.V. Euro Stars, ga bij de vereniging kijken, lees boeken en bekijk samen met uw kind hulp filmpjes over pesten;
- Als u van uw kind er met niemand over mag praten, steun dan uw kind. Geef achtergrondinformatie en vertel uw kind, dat de vereniging het voorzichtig zal aanpakken als het daar besproken wordt! Dit is op verzoek van kind en/of ouder absoluut mogelijk. We willen het niet moeilijker maken voor het kind en voor een veilige plek zorgen;
- 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.
- Steun uw kind in het idee/geloof 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 geholpen wordt om emoties te uiten en te verwerken;
- Laat uw kind deelnemen aan een sociale vaardigheidstraining. Dit kan via school, te geven door RIAGG of Onderwijsbegeleidingsdienst.

## Tot slot

We zijn een sportvereniging, geen school of instelling.

We kunnen niet te diep graven in de psyche van de kinderen. We kunnen wel een open en veilige sfeer creëren, waarbij aandacht is voor prestatie en gezelligheid. Hier hoort bij dat leiders/trainers kinderen helpen goed voor zichzelf op te komen, maar ook dat hen wordt bijgebracht dat het niet nodig is een ander te pesten, en dat plagen soms ongemerkt pesten wordt.

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