



ANTI PEST PROTOCOL

Dit document is opgesteld als leidraad en visie vanuit het bestuur van RFC Haarlem. Gezond verstand handelen in het geval van pesten staat voorop waarbij er aandacht is voor zowel de kinderen die pesten als het kind dat gepest wordt. De kernwaarden van Rugby Nederland (respect, discipline, kameraadschap) maken het eigenlijk al duidelijk; we hebben elkaar allemaal nodig en hier hoort pesten niet bij.

Inhoudsopgave:

1	Achtergrondinformatie	2
1.1	Kenmerken van pesten	2
1.2	Wat is pesten?	2
1.3	Pesters en kinderen die gepest worden.....	3
2	Aanpakken van pesten	4
2.1	Omgangsprotocol.....	4
2.2	Hoe te handelen bij een vermoeden van pestgedrag	6
2.3	Aanpak verschillende leeftijdsgroepen	7
3	Begeleiding aan de pester, de gepeste en het team.....	8
4	Sancties	10
5	Nieuwe vormen van pesten en de aanpak daarvan.....	11
5.1	Welke vormen zijn er?	11
5.2	Het aanpakken van het nieuwe pesten.....	12
6	Conclusie	13

1 Achtergrondinformatie

1.1 Kenmerken van pesten

Pesten is niet hetzelfde als plagen. Bij plagen zijn de machtsverhoudingen gelijk: nu eens is de één 'het lijdend voorwerp' en dan weer de ander. Bij plagen is er sprake van een incident. Vaak is het een kwestie van elkaar voor de gek houden. Bij plagen loopt de geplaagde geen blijvende psychische en/of fysieke schade op en is meestal in staat om zich te verweren. Pesten is structureel. Pesten kan kinderen echt tot wanhoop brengen. Vanwege het structurele karakter van pesten moet er echt beleid worden gemaakt om het probleem aan te pakken. Een kortlopend project of eenmalige activiteit zet meestal onvoldoende zoden aan de dijk.

1.2 Wat is pesten?

Pesten heeft een aantal duidelijke kenmerken:

- Pesten gebeurt opzettelijk;
- pesten is bedoeld om schade toe te brengen (fysiek, materieel of mentaal);
- bij pesten is er altijd sprake van ongelijke machtsverhoudingen (fysiek of verbaal sterkere personen kiezen minder weerbare personen als slachtoffer);
- pesten gebeurt systematisch;
- pesten houdt niet vanzelf op, maar wordt eerder erger als er niet wordt ingegrepen;
- pesten is van alle tijden en komt in alle groepen en culturen voor. Het is dus een typisch menselijke ondeugd die altijd verborgen aanwezig is en steeds weer de kop kan opsteken.

1.3 Pesters en kinderen die gepest worden

Kinderen die pesten lijken vaak sterke kinderen in een groep. Het zijn kinderen die problemen hebben in de thuissituatie, die voortdurend de strijd om de macht in de groep voeren, omdat zij zich verloren voelen in de groep. Door te pesten proberen zij indruk te maken op de groep, door een ander naar beneden te halen vijzelen zij hun eigenwaarde op.

Kinderen die gepest worden zijn meestal onzeker, voorzichtig en hebben vaak een negatief zelfbeeld. Ze hebben soms moeite met sociale vaardigheden en zijn vaak geïsoleerd. Hoewel de gepeste fysiek vaak zwakker is dan de pester, hebben kenmerken als gewicht, kleding of het dragen van een bril over het algemeen minder invloed dan wordt gedacht. Gepeste kinderen hebben wel moeite om zichzelf te verdedigen. Ze voelen zich machteloos tegenover de pester. Gepeste kinderen voelen zich vaak erg eenzaam.

Daarnaast is er een *groep kinderen* die geen actieve rol speelt in het geheel, maar die wel bepalend is voor het voortduren van het pestgedrag. Pestende kinderen kunnen zich gesterkt voelen door de zwijgende instemming van derden.

Hieronder volgen enkele veel voorkomende pesterijen die pesters met hun slachtoffers uithalen (zie ook paragraaf 4):

- Volstrekt doodzwijgen;
- isoleren;
- psychisch en/of fysiek mishandelen;
- slaan of schoppen;
- voortdurend zogenaamd leuke opmerkingen maken over een teamgenoot;
- bezittingen afpakken of stukmaken;
- jennen;
- het slachtoffer voortdurend de schuld van iets geven;

- opmerkingen maken over kleding of uiterlijk;
- e-mails of sms-berichten met een bedreigende of beledigende inhoud versturen;
- beledigende afbeeldingen van het slachtoffer digitaal verspreiden of op het internet plaatsen.

2 Aanpakken van pesten

Een rugbyvereniging, als kleine gemeenschap, kan helpen om pesten tegen te gaan. Het bestuur kan daarbij een belangrijke rol spelen. Daarvoor moeten zij eerst erkennen dat pesten een echt probleem kan zijn. Doordat kinderen vaak het hele traject van de muggen tot en met de colts bij één vereniging spelen, zullen de mensen die direct verantwoordelijk zijn voor een team, zoals trainers, coaches en managers na verloop van tijd weten waar mogelijk problemen kunnen ontstaan. Binnen een vereniging is het goed, wanneer het bestuur samen met deze verantwoordelijken een beleid uitstippelt en in een protocol vastlegt.

2.1 Omgangsprotocol

Allereerst is het belangrijk om met elkaar vast te stellen: welk gedrag wil je op onze rugbyclub zien en wat doe je om dat ook voor elkaar te krijgen. Een goed moment om daarover te brainstormen is tijdens de bijeenkomsten aan het begin van het rugbyseizoen met de trainers en/of de ouders. Vervolgens kan de trainer/coach en de manager de regels onder de aandacht brengen binnen het team. In geval de direct verantwoordelijke problemen verwacht, is het verstandig om de regels schriftelijk vast te leggen en door de teamleden, de trainer/coach en de manager te laten ondertekenen.

Voor de trainers/coaches en managers is het essentieel dat zij te allen tijde een duidelijk aanspreekpunt hebben, bijvoorbeeld het bestuurslid jeugd of de

trainingscoördinator. Belangrijk is ook, dat zij een dossier bijhouden van de gebeurtenissen en de gevolgde acties.

Voorbeeld van onderwerpen die in een omgangsprotocol kunnen terugkomen:

- Het beoordelen op uiterlijk;
- aan spullen van een ander zitten;
- elkaar uitlachen;
- elkaar met een bijnaam aanspreken;
- vloeken, schelden;
- roddelen;
- hoe om te gaan bij ruzie;
- luister naar elkaar;
- nieuwkomers in het team goed ontvangen en opvangen;
- hoe om te gaan met de pester;
- doorgeven aan trainer/coach/manager wanneer er wordt gepest.
Vastleggen, dat dit geen klikken is.

Het voordeel van het van te voren vastleggen van verschillende onderwerpen in een omgangsprotocol is, dat iedereen nog blanco tegenover de situatie staat. Trainers/coaches/managers kunnen het pesten vroegtijdig signaleren door steeds bedacht te zijn op één van de genoemde signalen. De genoemde signalen zijn uiteraard niet uitputtend.

2.2 Hoe te handelen bij een vermoeden van pestgedrag

Stap 1

Vaststellen of de gepeste heeft geprobeerd het eerst samen met de pester op te lossen. Hoe sneller na het incident hoe beter.

Stap 2

Op het moment dat de gepeste er niet uitkomt (in feite het onderspit delft en verliezer of zondebok wordt), actief ingrijpen door de trainer/coach/manager.

Stap 3

- De trainer/coach/manager brengt de partijen bij elkaar voor een verhelderingsgesprek en probeert samen met hen de ruzie of pesterijen op te lossen en (nieuwe) afspraken te maken.
- Contact zoeken met de ouders van de partijen na de kinderen daarover ingelicht te hebben.
- Eventueel een gesprek voeren met het hele team. Als trainer/coach/manager kun je het onderwerp pesten aan de orde brengen door met het team te bespreken wat de oorzaken en de gevolgen zijn voor de slachtoffers, de daders, de meelopers en de zwijgende middengroep. Besproken kan met elkaar worden of ze zich realiseren welk verdriet zij veroorzaken met hun houding. Vervolgens kan aan het team om suggesties gevraagd worden hoe de situatie verbeterd kan worden voor de gepeste teamgenoot.
- Bij herhaling van pesterijen/ruzies tussen dezelfde kinderen/jongeren zullen sancties richting pester volgen.

Stap 4

Bij herhaaldelijke ruzie/pestgedrag neemt de trainer/coach/manager duidelijk stelling en houdt een bestraffend gesprek met het kind/de jongere die pest/ruzie maakt. De fases van bestraffen treden in werking (zie sancties). Ook wordt de naam van de ruziemaker/pester genoteerd in een verslag. Bij iedere melding omschrijft de trainer/coach/ manager 'de toedracht'.

Trainer/coach/manager en ouders proberen in goed overleg samen te werken aan een bevredigende oplossing.

2.3 Aanpak verschillende leeftijdsgroepen

We maken binnen RFC Haarlem onderscheid voor de jongste jeugd (muggen en turven), Jonge jeugd (Benjamins en Mini's) en de oudste jeugd (cubs, junioren, colts).

Jongste jeugd (tot 7/8 jaar – Muggen en Turven)

Deze groep is minder in staat om eigen verantwoordelijkheid te nemen in de bovenstaande stappen. Het aandeel van de trainer/coach/manager en eventueel ouders, zal dan ook groter zijn. Situaties dienen direct met de ouders en de technische commissie (evt jeugdbestuurlid) gedeeld te worden.

Jonge jeugd (8 t/m 11 jaar – Benjamins en Mini's)

Deze groep heeft meer besef van hun handelen. Hierbij is het al meer mogelijk om situaties en consequenties te bespreken met de pesters en gepeste zelf. Toch zal ook voor deze groep de betreffende ouders snel bij de situatie betrokken moeten worden zodat zij hieraan hun medewerking kunnen geven. Technische commissie (evt jeugdbestuurlid) dient geïnformeerd te worden naar inzicht van de trainer/coach/team manager.

Oudste jeugd (12 t/m 18 jaar – Cubs, Junioren en Colts)

Deze groep jeugd zou een goed besef moeten hebben over hun gedrag en de consequenties die hierbij horen. Indien de situatie na ingrijpen van de begeleiding zich niet oplost of herhaald wordt, dan dient er opgeschaald te worden. Hierbij worden ouders van de alle partijen geïnformeerd en de technische commissie op de hoogte gesteld wat er zich heeft afgespeeld. Naar inschatting van de technische commissie wordt het bestuur geïnformeerd. De nadruk bij deze groep ligt dan ook om het effect van het pesten binnen de groep te laten zien en dat dit absoluut niet bij de normen en waarden van de rugby sport hoort.

3 Begeleiding aan de pester, de gepeste en het team

De trainer/coach/manager biedt altijd hulp aan de gepeste en begeleidt de pester, indien nodig in overleg met de ouders en/of externe deskundigen.

Begeleiding van het gepeste kind/jongere:

- Medeleven tonen (het probleem serieus nemen), luisteren en nagaan hoe en door wie wordt gepest;
- nagaan hoe het kind/de jongere zelf 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);
- het kind/de jongere in laten zien dat je op een andere manier kunt reageren;
- zoeken en oefenen van een andere reactie, bijvoorbeeld je niet afzonderen;
- het gepeste kind in laten zien waarom een kind pest;
- nagaan welke oplossing het kind/de jongere zelf wil;
- met het kind bespreken welke vaardigheden hij/zij moet leren;
- sterke kanten van het kind/de jongere benadrukken;
- belonen (schouderklopje) als het kind zich anders/beter opstelt;
- praten met de ouders van het gepeste kind en de ouders van de pester(s);
- het gepeste kind niet over beschermen, bijvoorbeeld het kind naar de training brengen of 'ik zal het de pesters wel eens gaan vertellen'. Hiermee plaats je het gepeste kind juist in een uitzonderingspositie waardoor het pesten zelfs nog toe kan nemen.

Begeleiding van de pester:

Uit onderzoek blijkt dat pesters fysiek en verbaal vaak sterker zijn dan hun klasgenoten. Ze zien hun slachtoffers als waardeloos, zijn agressief, hebben een gebrek aan zelfbeheersing en een positieve houding ten

aanzien van geweld. Verder blijkt dat pesters erg impopulair zijn bij andere kinderen (hoewel dat soms niet zo lijkt). Ze gebruiken verschillen (andere kleur haar, andere kleding, beter of slechter presteren) als vals excuus om anderen het leven zuur te maken. In wezen hebben ze zondebokken nodig waarop zij hun frustraties af kunnen reageren. Ze hebben doorgaans geen idee van wat ze aanrichten en hebben daardoor weinig schuldgevoelens. Het is ijdele hoop om van hen te verwachten dat zij vanzelf wel met het pesten ophouden.

De hulp aan de pester kan bestaan uit de volgende punten:

- Praten: zoeken naar de redenen van het ruzie maken/pesten (baas willen zijn, jaloezie, verveling, buitengesloten voelen, zelf gepest zijn, bang zijn om zelf mikpunt te worden als niet een ander de zondebok is, zich groot voor willen doen ten opzichte van anderen);
- laten inzien wat het effect van zijn/haar gedrag is voor de gepeste;
- excuses aan laten bieden;
- in laten zien welke sterke (leuke) kanten de gepeste heeft;
- pesten is verboden in en om de rugbyclub: we houden ons aan deze regels. Het kind een time-out geven als het wel pest en belonen (schouderklopje) als kind zich aan de regels houdt;
- kind leren niet meteen kwaad te reageren, leren beheersen, bijvoorbeeld de 'stop-eerstnadenken-houding' of een andere manier van gedrag aanleren;
- contact tussen ouders en trainer/coach/manager: elkaar informeren en overleggen. Inleven in het kind/de jongere: wat is de oorzaak van het pesten?
- overleggen met het kind welke vaardigheden eigen moeten worden gemaakt;

- afspraken maken 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;
- het kind/de jongere helpen zich aan regels en afspraken te houden;
- als het pesten blijft voortduren, kan externe hulp worden ingeschakeld: sociale vaardigheidstraining, eerstelijns psychologenpraktijk.

Het team betrekken bij de oplossingen van het pestprobleem:

- Met de teamleden praten over pesten en over hun rol daarbij;
- met de teamleden overleggen over mogelijke oplossingen en over wat ze zelf kunnen bijdragen aan die oplossingen. Dit vastleggen in regels en een plan;
- samen met de teamleden werken aan oplossingen, waarbij ze zelf een actieve rol spelen.

4 Sancties

De volgende maatregelen zijn geschikt indien het pesten zich voor blijft doen. De straf is opgebouwd uit 4 stappen; afhankelijk van hoe lang de pester door blijft gaan met zijn/haar pestgedrag en geen verbetering vertoont in zijn/haar gedrag:

Stap 1

- Eén training niet aanwezig zijn;
- blijven tot alle teamgenoten naar huis vertrokken zijn;
- een schriftelijke opdracht zoals een stelopdracht over de toedracht en zijn of haar rol in het pestprobleem;
- door gesprek: bewustwording voor wat hij/zij met het gepeste kind uithaalt;

- afspraken maken 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.

Stap 2

De ouders nadrukkelijker bij de oplossing betrekken. De rugbyvereniging heeft een dossier bijgehouden van de acties die hebben plaatsgevonden. Dit dossier is uitgangspunt voor het gesprek. In overleg de pester in een ander team plaatsen.

Stap3

Bij aanhoudend pestgedrag de pester schorsen.

Stap 4

In extreme gevallen moet de pester geroyeerd worden.

5 Nieuwe vormen van pesten en de aanpak daarvan

5.1 Welke vormen zijn er?

Pesten gebeurt ook via internet, e-mail of mobiele telefoon. Het digitaal pesten verschilt in bepaalde opzichten van het 'traditionele' pesten. Het kan namelijk op afstand, anoniem en nonstop. Vormen van digitaal pesten zijn o.a.: anonieme berichten (schelden, bedreigen, roddelen) versturen via whatsapp en snapchat, foto's van mobieltjes en webcam op internet plaatsen, privégegevens op een site plaatsen, haatprofielen aanmaken, virussen starten en het versturen van een e-mailbom. Opvallend van deze wijze van pesten is dat het taalgebruik veel harder is dan bij het directe pesten. Dat kan door de anonimiteit waarin het plaatsvindt. De kans om gepakt te worden is immers kleiner dan bij het open en bloot pesten. De effecten van digitaal pesten kunnen erger zijn dan bij traditioneel pesten. Opnames die via de webcam zijn gemaakt, kunnen worden vastgelegd door de pester. Foto's die eenmaal op internet staan zijn soms niet meer te verwijderen. Deze vormen van pesten kunnen zeer bedreigend zijn.

5.2 Het aanpakken van het nieuwe pesten

Regelmatig verschijnen er in de media berichten dat kinderen en jongeren, bijvoorbeeld aanstootgevende berichten ontvangen of dat kinderen/jongeren schokkende foto's of bedreigingen naar elkaar verzenden. Over het veilig omgaan met de nieuwe communicatiemiddelen en wat te doen als er toch via die middelen wordt gepest, zijn er sites zoals mediawijsheid.nl. Hier worden de volgende punten genoemd om het (cyber) pesten aan te pakken;

- Complimenteer dat het kind naar je is toegekomen
- Een kind dat wordt gepest, heeft in eerste instantie behoefte aan steun
- Luister naar hem/haar en neem zijn/haar verhaal serieus
- Onderneem niet meteen actie
- Bedenk eerst (samen met je kind) wat de beste aanpak is
- Stap pas na overleg met het kind naar ouders en/of andere partijen
- Pak internet (of de computer of tablet) niet af. Het lijkt misschien een oplossing, maar het is oneerlijk om een kind zo'n zware straf te geven terwijl hij/zij eigenlijk slachtoffer is

Adviseer het kind om het volgende te doen:

- Reageer niet op de mails, berichtjes of filmpjes
- Bewaar alle mails, berichtjes of filmpjes. Sla ze op of maak er screenshots/foto's van. Het kan dienen als bewijsmateriaal
- Aangifte doen? Kijk dan op vraagthedepolitie.nl
- Blokkeer degene die je lastig valt
- Staan de filmpjes of berichten op een website? Benader de eigenaar en vraag om het materiaal te laten verwijderen (maak eerst foto's als bewijsmateriaal)

6 Conclusie

Sinds 2015 zijn scholen verplicht door de Wet Sociale Veiligheid op Scholen aandacht te besteden aan de sociale veiligheid. De kinderen zullen dus gewend te zijn met dit soort protocollen te werken. Het is dus handig om te kijken op welke school de betreffende kinderen zitten en met welk protocol ze werken zodat je hier een goede aansluiting mee kan vinden.

Niet elke trainer is even tactisch of pedagogisch onderlegt als de ander. Mocht je twijfelen aan je eigen handelen in het aanpakken van pest situaties, vraag dan hulp of ondersteuning aan bij de technische commissie of het bestuur. Dit werkt ook andersom, we zullen als club moeten accepteren dat niet iedereen anti pest expert is. Mochten er signalen zijn over trainers die hier niet op een juiste wijze op weten te handelen dan is het goed om dit aan het bestuur te melden, al dan niet via de vertrouwenspersoon.

Samenvattend; er moet aandacht zijn voor zowel het kind dat gepest wordt als voor de kinderen die pesten. Het liefst zo snel mogelijk in gesprek gaan met de kinderen na het vast stellen dat er een pest incident is geweest zodat de kinderen de link kunnen leggen met hun gedrag. Vervolgens is het aan de trainer om in te schatten of er moeten worden opgeschaald door de ouders in te lichten en eventueel dit in de groep te bespreken. *Hierbij is het wenselijk de technische commissie of het bestuurslid jeugd te informeren*, zodat het bekend is als het toch een groter probleem blijkt te zijn of om pedagogische ondersteuning te leveren. Indien er ernstigere zaken zijn die anoniem gemeld moeten worden aan het bestuur dan is hier onze vertrouwenspersoon de aangewezen persoon voor.

Rugby is een sport waarbij discipline, respect en kameraadschap hoog in het vaandel staat. Pesten hoort hier niet bij en hier kunnen we allemaal een rol in spelen om onze mooie sport zo leuk en sportief mogelijk te beoefenen!