

Pesten binnen de handbalvereniging. Wat kun je doen?

1. Inleiding

De laatste jaren krijgen we regelmatig meldingen over pestgedrag binnen de vereniging en/of het handbalteam. Het NHV heeft in verschillende situaties een bemiddelende rol gespeeld. Om verenigingen een handreiking te bieden hoe met pestgedrag om te gaan, hebben wij een deskundige gevraagd een 'pestprotocol' op te stellen. Dit protocol geeft achtergrondinformatie over wat pesten eigenlijk is (inclusief nieuwe vormen van pesten), over een aanpak tegen pesten en over de begeleiding aan de verschillende partijen die bij het pesten zijn betrokken.

Wij hopen dat het protocol de verenigingen zal helpen om het onderwerp bespreekbaar te maken en om invulling te geven aan een pestbeleid binnen de vereniging. Net als met alle andere onderwerpen die te maken hebben met Sportiviteit & Respect is het om resultaat te bereiken belangrijk om met elkaar afspraken te maken over de inhoud van zo'n beleid, over hoe het beleid binnen de vereniging gestalte krijgt en wie op wat voor moment verantwoordelijk is of het aanspreekpunt is.

Voor het opstellen van dit document en het mogen plaatsen op de website is toestemming verleend door de KNHB, die de auteur van dit document is.

2. Achtergrondinformatie

2.1 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 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.

2.2 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 van zelf 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.

2.3 Wie pesten er en wie worden er gepest?

Pesten is een ernstig probleem dat voorkomt in alle leeftijdsgroepen en in verschillende contexten. Het is niet alleen een kwestie tussen de pester en de gepeste, maar een groepsprobleem waarbij de gehele groep verantwoordelijk is voor het al dan niet in stand houden van het pestgedrag. Door pesten te herkennen, te voorkomen en effectief aan te pakken, kunnen we een veilige en respectvolle omgeving creëren voor iedereen.

Personen die pesten lijken vaak sterke personen in een groep. Het zijn personen 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.

Degene 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 personen hebben wel moeite om zichzelf te verdedigen. Ze voelen zich machteloos tegenover de pester. Gepeste personen voelen zich vaak erg eenzaam.

Daarnaast is er een groep personen die geen actieve rol speelt in het geheel, maar die wel bepalend is voor het voortduren van het pestgedrag. Pestende personen 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 5):

- 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.

3. Aanpakken van pesten op de handbalvereniging

Een handbalvereniging, 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 personen vaak het hele traject van de F teams tot en met de A teams 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.

3.1 Omgangsprotocol

Allereerst is het belangrijk om met elkaar vast te stellen: welk gedrag wil je op je handbalvereniging 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 handbalseizoen met de coaches en/of de ouders. De uitkomsten van dit overleg kunnen zichtbaar worden gemaakt op de website en door middel van posters in het clubhuis. 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 bestuurlid jeugd/senioren 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.

Met opmerkingen [LE1]: Hoe zit dit qua opmaak? Ik snap de overgang niet

3.2 Hoe te handelen, wanneer er een vermoeden bestaat van pestgedrag

Stap 1

Vaststellen of de gepeste heeft geprobeerd en/of in staat is het samen met de pester op te lossen. Heeft de gepeste zijn verhaal kunnen doen? Bijvoorbeeld bij de Vertrouwenscontactpersoon? Wat heeft de gepeste nodig?

Stap 2

Op het moment dat de gepeste er niet uitkomt (in feite het onderspit delft en verliezer of zondebok wordt), is het belangrijk om actief te gaan ondersteunen door de trainer/coach/manager/bestuur. Neem het verhaal serieus.

Stap 3

- De trainer/coach/manager brengt de partijen bij elkaar voor een verhelderinggesprek 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 personen 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. *Zorg voor een veilige omgeving en dat je in het gesprek niet zelf aan uitsluiting doet door de gepeste in een kwetsbare positie te brengen. Spreek het team aan op de cultuur van het héle team.*
- Bij herhaling van pesterijen/ruzies tussen dezelfde kinderen/jongeren zullen sancties richting pester volgen.
- Maak een verslag van wat je hebt ondernomen en wie je hebt geïnformeerd. Welke afspraken zijn gemaakt?

Stap 4

Bij herhaaldelijke ruzie/pestgedrag neemt de trainer/coach/manager duidelijk stelling en houdt een bestraffend gesprek met de persoon die pest/ruzie maakt en neemt, indien het een jeugdlid betreft contact op met de ouders van het lid. Maak de pester(s) duidelijk dat dit niet wordt getolereerd op de vereniging. Bespreek de waarden van sportiviteit en sport plezier.

De fases van bestraffen treden in werking (zie sancties). Maak met de pester(s) en, indien het een jeugdlid betreft met de ouders, afspraken over het gewenste gedrag en bepreek (en leg vast) wat er gebeurt als men zich hier niet aan houdt. Trainer/coach/manager en ouders proberen in goed overleg samen te werken aan een bevredigende oplossing.

NB: Jonge kinderen (tot 7/8 jaar) zullen minder in staat zijn om hun eigen verantwoordelijkheid te nemen in de bovenstaande stappen. Het aandeel van de trainer/coach/manager en eventueel ouders, zal dan groter zijn.

4. 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 de gepeste:

Het is niet per definitie zo dat een gepeste kwetsbaarder is dan anderen, of niet weerbaar. Het kan ook zo zijn dat groepsdruk maakt dat er één persoon wordt uitgezonderd. Pesten in een team zegt vaak meer over de cultuur en veiligheid van het team en de vereniging dan over de gepeste zelf.

Hulp aan de gepeste kan bestaan uit:

- Medeleven tonen (het probleem serieus nemen),
- Luisteren en nagaan hoe en door wie wordt gepest;
- Nagaan hoe de gepeste 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);
- De gepeste in laten zien dat je op een andere manier kunt reageren;
- zoeken en oefenen van een andere reactie, bijvoorbeeld je niet afzonderen;
- de gepeste in laten zien waarom een persoon pest;
- nagaan welke oplossing de gepeste zelf wil;
- met de gepeste bespreken welke vaardigheden hij/zij moet leren;
- sterke kanten van de gepeste benadrukken;
- belonen (schouderklopje) als de gepeste zich anders/beter opstelt;
- praten met de ouders, indien het een jeugdlid betreft, en de ouders van de pester(s);
- de gepeste niet over beschermen, bijvoorbeeld een jeugdlid niet naar de training brengen of 'ik zal het de pesters wel eens gaan vertellen'. Hiermee plaats je het gepeste jeugdlid 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 teamgenoten. 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 anderen (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 reden 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 handbalvereniging: we houden ons aan deze regels. De pester straffen als het wel pest en belonen (schouderklopje) deze zich aan de regels houdt;
- De pester leren niet meteen kwaad te reageren, leren beheersen, bijvoorbeeld de 'stop-eerst-nadenken-houding' of een andere manier van gedrag aanleren;
- Contact tussen pester en trainer/coach/manager: elkaar informeren en overleggen. Inleven in het kind/de jongere: wat is de oorzaak van het pesten?

Afspraken met de pester:

- 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.
- De ouders van de pester blijven betrokken in de oplossing.

Het team betrekken bij de oplossingen van het pestprobleem:

Bespreek met het team wat er voor zorgt dat dit gedrag kan bestaan. Wat zijn de sportieve waarden van onze vereniging en hoe kunnen we die gezamenlijk uitdragen.

- 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.

5. Sancties

De volgende maatregelen zijn geschikt indien het pesten zich voor blijft doen (invulling van stap 3 en stap 4, zie paragraaf 3.2). 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, bij een jeugdlid, nadrukkelijker bij de oplossing betrekken. De handbalvereniging 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.

Stap 3

Bij aanhoudend pestgedrag de pester schorsen.

Stap 4

In extreme gevallen moet de pester geroyeerd worden.

6. Nieuwe vormen van pesten en de aanpak daarvan

6.1 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 non-stop. Vormen van digitaal pesten zijn o.a.: anonieme berichten (schelden, bedreigen, roddelen) versturen via MSN en SMS, 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.

6.2 Het aanpakken van het nieuwe pesten

Regelmatig verschijnen er in de media berichten dat kinderen en jongeren, bijvoorbeeld aanstootgevende sms- of e-mailberichten ontvangen of dat kinderen/jongeren schokkende foto's of bedreigingen naar elkaar verzenden. Over het veilig omgaan met de nieuwe communicatiemiddelen is via www.kliksafe.nl/kinderen-veilig-internet een gids beschikbaar om de gevaren van internet te herkennen en kinderen online te beschermen.

Aan kinderen/jongeren die per e-mail worden gepest, wordt geadviseerd nooit te reageren. Zij kunnen het beste doen alsof ze de mails nooit hebben gezien. Eventuele volgende mailberichten van dezelfde afzender direct ongeopend verwijderen. Wanneer ouders geen respons krijgen, blijkt de lol er voor hen snel af te gaan.

Het is technisch mogelijk e-mails van een bepaalde afzender te blokkeren, zodat ze niet worden ontvangen. Niet elke doorsnee gebruiker is in staat een dergelijke blokkade aan te brengen, dus daarvoor moet een deskundige worden ingeschakeld. Een oplossing kan zijn een andere email adres te nemen, dat zeer selectief bekend wordt gemaakt.

Kinderen/jongeren die per mobiele telefoon worden lastig gevallen, wordt aangeraden bepaalde nummers te blokkeren. Dit werkt alleen als de pestberichten vanaf een telefoon met nummervermelding worden verzonden, zodat de dader zich blootgeeft. Wanneer hij of zij echter de telefoon van iemand anders gebruikt of zijn nummer niet blootgeeft, is de echte dader niet te achterhalen. Wanneer andere methoden niet helpen kan uiteindelijk alleen de sms-functie worden uitgeschakeld. In het ergste geval moet een nieuw (geheim) nummer worden aangevraagd.

Informatieve websites over digitaal pesten:

- [Ongewenste beelden gaan viraal. Wat te doen? \(kennisnet.nl\)](http://kennisnet.nl)
- [Online pesten: wat is het? | Nederlands Jeugdinstituut \(nji.nl\)](http://nji.nl)
- [Home \(mediaenmaatschappij.nl\)](http://mediaenmaatschappij.nl)
- [Toolbox social media](#)