PESTBELEID

Pestgedrag kan, jammer genoeg, overal voorkomen. Als sportvereniging zijn wij ons er terdege van bewust dat ook het pesten in onze vereniging zijn weg kan vinden, bij de jeugdspelers maar ook bij de volwassenen.

Binnen VVCB wordt pesten niet getolereerd. Hiervoor heeft VVCB een eigen procedure om elke vorm van pestgedrag zo snel mogelijk ik de kiem te smoren.

Belangrijk is dat pesten zo snel mogelijk wordt gemeld, binnen VVCB aan de ombudsman, de ombudsdienst (zie het tabblad ombudsdienst), de trainer, de afgevaardigde, de JCO of een beleidspersoon binnen de vereniging. Een vermoeden van of een geval van pesten: wacht er niet mee, hoe sneller de interventie, hoe sneller resultaat en hoe minder psychosociale belasting voor de gepeste.

Wat is pesten? Hoe herken ik het? En wat kan ik doen?

Uitingen van pestgedrag

We delen deze uitingen in in vier categorieën:

Lichamelijke agressie
Verbale agressie
Materiële agressie
Sociale isolatie en uitsluiting

De meeste pesterijen impliceren:

Constant negatief gedrag
dit binnen een verstoord machtsevenwicht
met het doel de persoonlijkheid van het slachtoffer te treffen
en hem sociaal uit te sluiten

En kunnen:

direct of indirect
opvallend en zichtbaar of geniepig
grof of subtiel zijn.

Opmerking:
De pester voelt zich vaak verloren binnen de grote groep en probeert van zichzelf een bepaalde belangrijke persoon te maken door een klasgenoot naar beneden te drukken.

Uitingen van pestgedrag

Lichamelijke agressie:	Verbale agressie:	Materiële agressie:
duwen, trekken, schoppen, slaan, vechten, bij de haren trekken, ...	schelden, afpersen, roddelen, dreigen, uitlachen, ...	spelers nemen bezittingen van medespeler weg, verstoppen deze bezittingen, vernielen ze, ...

Sociale isolatie en uitsluiting:

niet laten meespelen,
niet willen mee samenwerken op training in bepaalde oefeningen,
laten voelen dat bepaalde kinderen niet welkom zijn,
niet willen mee samenspelen tijdens de wedstrijs
niet tot de groep laten behoren voor, tijdens en na de matchen
niet tot de groep laten behoren op social media rond het voetbal
besloten groepen op social media ……..

Hoe reageer je best op pestgedrag?

Door in eerste instantie onmiddellijk melding te maken!

Door helemaal anders te reageren dan de pester van jou verwacht. Want dan is plots zijn 'succes' gebroken. Zorg dus dat jij niet meer als een slachtoffer reageert. Wat verwacht de pester? Dat het slachtoffer boos wordt, huilt, roept en tiert of verslagen afdruipt, in zijn schulp kruipt. Op dat moment is het de pester weer eens gelukt.

Lichaamstaal: wapen of nadeel?

Emoties toon je niet alleen met je gezicht. Je gebruikt heel je lichaam om signalen door te sturen. Iemand die fier is, staat rechtop, iemand die bang is, kruipt in elkaar. Dat is duidelijke lichaamstaal. Maar er zijn ook hele kleine veranderingen die je zelf niet door hebt maar die een ander wel opmerkt.

Zo werkt een leugendetector bijvoorbeeld. Die merkt de kleinste spierbeweging op, verhoging van bloeddruk, toenemen van zweet. Dat verraadt een emotie, hoe hard we ook proberen om die niet te laten zien.

Lichaamstaal is dus een nadeel omdat de pester aan jou merkt dat je negatieve emoties hebt (angst, boosheid, verdriet).

Lichaamstaal kan een sterk wapen zijn als heel jouw houding sterke, positieve emoties uitstraalt (zelfvertrouwen, durf, vastberadenheid).

De what-ever-aanpak.

Verras de pester door niet meer te reageren zoals hij/zij verwacht. Wanneer de pester een nare opmerking maakt dan probeer je het volgende: kijk recht in de ogen, je zucht eens diep terwijl je met je ogen rolt, je glimlacht even, je haalt de schouders op, je draait je om en je loopt door. Hierdoor zeg je eigenlijk "je doet maar, of what ever!". Je kan dat ook echt zeggen als je het aandurft. De pester zal niet weten wat hem/haar overkomt.

Wanneer je dit enkele keren kan volhouden, zal de lol er echt af zijn voor de pester want…je hebt hun succes gebroken!

De humor-aanpak.

Je kan nog een stapje verder gaan om echt duidelijk te maken dat jij het pestgedrag niet meer pikt. Humor is daarbij een zeer sterk wapen. Antwoord altijd heel luchtig en met de glimlach. We geven enkele voorbeelden:

"vet varken!" antwoord: "mja, maar ik lust zoveel!" of "het verschil met jou zit nog meer tussen onze oren" of "ik heb een sport-allergie" of "ik heb brede beenderen". Als ze er mee lachen, dan lach je gewoon mee.

"die kleren van jou, bah!" antwoord je "speciaal voor jou aangetrokken!" of "ik wil niet teveel aantrek" of "ik zal je het adres geven van mijn styliste/winkel"

Wanneer de pester bijvoorbeeld steeds hetzelfde zinnetje herhaalt dan vraag je om tegen morgen een nieuwe zin te bedenken want dat je dit beu gehoord bent (met de glimlach). Of je zegt poeslief "ik zie je ook keigraag hoor".

Bedenk zelf een zin die je kan gebruiken om de pester van antwoord te dienen op een grappige manier.

Werkt het?

Misschien niet meteen maar volhouden is de boodschap. De pester krijgt steeds minder vat op jou en zal het uiteindelijk voor bekeken houden.

Hierdoor geef jij twee duidelijke signalen: jij bent geen slachtoffer meer en de pesters vallen uit hun rol. Je zal ook merken dat de meelopers zich anders zullen gedragen. Zoek op dat moment contact met hen. Zo geef je de boodschap dat samen plezier maken veel leuker is dan mekaar pesten.

Pesten aanpakken

Door het pesten op te merken heb je een eerste belangrijke stap gezet. Vervolgens doeltreffend reageren op het pestgedrag is niet eenvoudig. Je ogen ervoor sluiten is ook geen optie, want pesten is en blijft onacceptabel gedrag. Bespreek pestproblemen met je medeleiding en bekijk hoe je ze samen kan aanpakken.

De basisprincipes voor het oplossen van problemen gelden ook bij het oplossen van pestproblemen. Zo los je problemen best op in een rustige sfeer. Je zoekt best naar oplossingen op lange termijn en naar oplossingen waar alle betrokkenen zich goed bij voelen. De pester gewoon straffen zal waarschijnlijk op langere termijn het probleem niet van de baan helpen. Betrek je jeugdcoördinator

dan ook in het zoeken van oplossingen. Meestal voelen ze zelf wel aan dat de sfeer in de groep niet goed zit en dat dit voor niemand leuk is.

Om het pesten te kunnen stoppen en oplossen zal je het probleem met elk van de drie betrokken partijen moeten bespreken. Iedere partij vraagt zijn eigen manier van reageren en aanpak.

De gepeste

Om een duidelijk beeld te krijgen van de situatie knoop je een goed gesprek aan met de gepeste. Pas actief luisteren toe om na te gaan of je de situatie juist hebt begrepen. Breng begrip op voor de situatie en neem het probleem au serieux. Toon dat je er bent en dat je het pestgedrag niet tolereert. De gepeste moet voelen dat je hem of haar gelooft.

Heel wat kinderen en jongeren zijn bang om over pesten te praten. Ze zijn bang om als klikspaan aanzien te worden en het pesten op die manier erger te maken. Vaak is dit helaas niet geheel onterecht. Denk dus goed na over hoe je zal reageren. Bespreek samen met de gepeste welke reactie hem of haar echt zou helpen. Indien het slachtoffer liever heeft dat je niet (onmiddellijk) reageert, doe dit dan ook niet. Als je daarna je groep goed in het oog houdt, zal je het pestgedrag waarschijnlijk zelf opmerken en kan je op basis van je eigen observaties reageren.

Door pestgedrag krijgt het zelfbeeld van de gepeste een stevige deuk. Ga in op zijn of haar positieve kenmerken of op positieve reacties van de groep. Op die manier kan je het zelfvertrouwen van het slachtoffer een opkikkertje geven.

Laat de gepeste weten dat het probleem niet bij hem of haar ligt. De gepeste is NIET het probleem. Het gebeurt echter wel vaak dat het slachtoffer verkeerd reageert en op die manier de situatie steeds erger maakt. Bespreek samen met de gepeste de concrete pestsituaties en zoek samen naar alternatieve manieren van reageren: “Wat had je kunnen doen? Hoe zou je in het vervolg kunnen reageren?”. Geef nooit de indruk dat de oplossing nabij is. Het oplossen van een pestprobleem vraagt nu eenmaal veel tijd.

De pester

Neem duidelijk de stelling in dat pesten niet getolereerd wordt. Let wel op dat je niet aanvallend overkomt. Spits je toe op het negatieve en ongewenst gedrag, niet op de persoon zelf. Kwets of kleineer niet, dit kan enkel voor omgekeerde effecten zorgen. Hoe beter de band tussen jou en de pester, hoe meer kans op resultaat.

Ga op zoek naar de reden van het pestgedrag. Misschien heeft de pester zelf een probleem dat het gedrag veroorzaakt. Luister actief en knoop een oprecht en diepgaand gesprek aan.

Maak samen duidelijke afspraken voor de toekomst en verbind consequenties aan eventuele overtredingen: “Wat doe je om het goed te maken? Wat als het nog eens gebeurt? Hoe ga je erop letten?”. Bij herhaaldelijk pestgedrag kunnen er straffen volgen. Beslis dit niet alleen, bespreek dit eerst met de jeugdcoördinator.

De spelersgroep

De spelersgroep is erg belangrijk bij de oplossing van het probleem. Eén van de kenmerken van een pester is dikwijls dat hij of zij populair wil zijn. Wanneer de pester de steun van de spelersgroep verliest, wordt pesten plots een pak minder interessant.

Ga met de spelersgroep een open gesprek aan rond pesten. Geef duiding over het verschil tussen plagen, ruzie maken en pesten. Soms hebben kinderen en jongeren niet door dat ze de grens tussen grappig en kwetsend overschrijden. Bespreek waar die grens voor iedereen ligt en maak duidelijk dat je niet tolereert dat die grens overschreden wordt. Maak afspraken en bespreek hoe je als groep kan reageren als er toch nog pestgedrag voorkomt.

Door een open gesprek worden taboes en stilzwijgen doorbroken. Het is belangrijk dat iedereen die wil spreken daar ook de kans toe krijgt zonder bang te moeten zijn voor de reacties. Zorg ervoor dat tijdens een groepsgesprek de pester en/of de gepeste niet geviseerd worden.

De volledige spelersgroep straffen is misschien een minder goed idee. Op die manier creëer je namelijk een groter samenhorigheidsgevoel tussen de pester en zijn/haar aanhangers. Ze gaan nog meer een kliek vormen en de gepeste wordt nog maar eens de buitenstaander.

Vergeet de ouders niet

Voor ouders is het niet altijd gemakkelijk om te praten over hun pestend of gepest kind. Sommige ouders schamen zich voor het feit dat hun kind pest of gepest wordt en aarzelen om de situatie te bespreken. Durf zelf de stap zetten om het gesprek aan te gaan. Het is belangrijk dat ouders weten wat er met hun kind gebeurt of wat hun kind doet. Voor dit gesprek zal je de nodige subtiliteit aan de dag moeten leggen om de ouders niet het gevoel te geven dat ze hun kroost niet goed opvoeden.

TIP

- Voer het gesprek in een rustige omgeving
- Vertel dat je je zorgen maakt over het gedrag van het kind.
- Geef de ouders de kans om te reageren.
- Maak geen verwijten.
- Leg uit welke aanpak je zou willen volgen en vraag om steun om het pesten te stoppen

Opvolging

Pesten is een complex probleem en vraagt een grondige aanpak. Eenmalig reageren op een pestsituatie die je toevallig opmerkte, zal het probleem waarschijnlijk niet volledig oplossen. Blijf oog hebben voor de betrokkenen. Controleer regelmatig of het probleem wel degelijk van de baan is.