



KWALIFICATIESTRUCTUUR SPORT 2012

IJSHOCKEYTRAINER/COACH 1 (Teambegeleider)

1.5.1 INTIMIDATIE EN MISBRUIK

INTIMIDATIE EN MISHANDELING

Vanzelfsprekend zijn de regels in het ijshockey ook opgesteld voor de veiligheid en het welzijn van de beoefenaars. In vele opzichten zijn de richtlijnen in het ijshockey zo vastgesteld dat de deelnemer het deelnemen aan ijshockey positief ervaart, ongeacht zijn of haar leeftijd en ongeacht zijn of haar rol in het ijshockey. In de afgelopen vijftien jaar zijn veiligheid, welzijn, intimidatie en mishandeling uitgegroeid tot een van de belangrijkste aandachtsvelden in de maatschappij, met inbegrip van de sport.

In veel landen bestaat al wetgeving en strenge wetten betreffende de bescherming van kinderen en het niet nakomen van deze wetten kan arrestatie en gevangenneming tot gevolg hebben. Iedereen die betrokken is in de sport, heeft de verantwoordelijkheid voor het welzijn van ieder kind/sporter dat sport. Vanuit het NOC*NSF zijn sportbonden en sportverenigingen aangezet tot het opstellen en naleven van gedragscodes en een regeling of reglement tegen intimidatie en discriminatie. Inclusief een regeling voor klachtenafhandeling en het aanstellen van vertrouwenspersonen. Eigenlijk zou er ook een controlesysteem moeten zijn om de achtergrond te kunnen checken van volwassenen, die betrokken zijn bij het runnen van een vereniging en de begeleiding van kinderen, met inbegrip van teambegeleiders/sportleider en bestuurders.

TYPEN INTIMIDATIE EN MISBRUIK

Er zijn 4 typen van intimidatie en misbruik:

- FYSIEK
- VERWAARLOZING
- EMOTIONEEL
- SEKSUEEL

Fysiek

- Fysiek pijn doen, inclusief verwonden.
- Slaan, schudden, bijten of (ver)branden.
- Het beheren en/of geven van alcohol, drugs of vergif.
- Toelaten of niet ingrijpen bij het signaleren van drugsgebruik.
- Poging tot stikken of verdrinken.
- Het gebruik van misplaatste of ongepaste oefeningen, werkwijze en/of methoden.
- Fout bij de risicobeoordeling van de fysieke grenzen of bekend zijnde medische gesteldheid.
- Ongewenst of onnodig fysiek contact inclusief aanraking, strelen en aaien.

Voorbeelden van fysieke misbruik in ijshockey doen zich bijvoorbeeld voor:

- als de aard of de intensiteit van de training groter is dan de capaciteit van het onvolwassen kind of het groeiende lichaam;
- bij het toestaan aan spelers om op jonge leeftijd alcohol (na een wedstrijd) te nemen.
- bij het toelaten van het geven van volledige harde “slapshots” op jonge goalies.

Verwaarlozing

- Niet voldoen aan de basisbehoeften van een kind, zoals voedsel, warme kleding, goede hygiëne, toezicht en een veilige omgeving.
- Een kind alleen of zonder toezicht achterlaten.
- Weinig liefde, genegenheid en ondersteuning geven.

Emotioneel

Dit soort misbruik is vaak lastig om te identificeren en te bewijzen.

- Permanente afwezigheid van liefde en genegenheid.
- Continue aanval op het zelfbeeld van de speler.
- Voortdurend worden gepest, gekleineerd, gekrenkt, uitgescholden of bedreigd.
- Afwijzen, isoleren, negeren, terroriseren, beschadigen of uitbuiten.
- Ongewenste grappen, insinuaties of plagen over iemands lichaam, uiterlijk, ras, seksuele geaardheid, enzovoort.
- Praktische grappen die lastig of gênant zijn.
- Bedreiging of bestraffing die het zelfbeeld ondermijnen.
- Activiteiten die de veiligheid van een persoon in gevaar kunnen brengen.
- Verspreiding van geruchten.
- Isoleren van de activiteiten of isoleren van de sociale acceptatie van de groep.
- Discriminatie.

Voorbeelden van emotioneel misbruik in het ijshockey zijn een constante kritiek op een speler of het uitvoeren van een onrealistisch druk. Evenals het telkens laten omkleden van een speler voor wedstrijden en hem of haar nooit laten spelen, kunnen leiden tot een laag zelfbeeld en kan worden geacht als zijnde misbruik.

Pesten

Veel emotionele intimidatie valt onder de noemer pesten. Evenals seksuele intimidatie is pesten een onderwerp waaraan de laatste jaren veel aandacht wordt besteed, vooral op scholen en verenigingen. Pesten is niet hetzelfde als plagen. Bij plagen zijn de machtsverhoudingen gelijk en 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 de geplaagde meestal in staat om zich te verweren. Pesten is structureel en kan kinderen of volwassenen echt tot wanhoop brengen.

Pestprotocol

Ook binnen het ijshockey krijgen wij regelmatig meldingen over pestgedrag binnen de vereniging en/of het ijshockeyteam. Vanwege het structurele karakter van pesten moet er echt beleid worden gemaakt om het probleem aan te pakken. Een kortlopend project of eenmalige activiteit is meestal onvoldoende. IJshockey Nederland heeft daarom een deskundige gevraagd een "Pestprotocol" op te stellen. Dit protocol geeft achtergrondinformatie over wat pesten eigenlijk is, over een aanpak tegen pesten en over de begeleiding aan de verschillende partijen die bij het pesten zijn betrokken. Als bijlage van dit hoofdstuk is het Pestprotocol toegevoegd.

Gebruik zo nodig het protocol binnen de verenigingen om het onderwerp bespreekbaar te maken en om invulling te geven aan een pestbeleid binnen de club. Om resultaat te bereiken is het 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.

Seksueel

Seksuele intimidatie is de meest besproken vorm van intimidatie. Seksuele intimidatie is elke vorm van seksueel gedrag of seksuele toenadering, in verbale, non-verbale of fysieke zin, opzettelijk of onopzettelijk, die door de persoon die het ondergaat als gedwongen of anderszins ongewenst wordt ervaren. Volwassenen, maar ook kinderen vanaf de puberteit (14 jaar en ouder) kunnen anderen gebruiken om te voldoen aan hun eigen seksuele behoeften.

Voorbeelden van seksuele intimidatie in ijshockey zijn overmatig lichamelijk contact met spelers. Met (jonge) spelers douchen en kijken terwijl ze zich omkleden, kan worden beschouwd als seksueel misbruik. Of het tonen van erotische of pornografische afbeeldingen of video's. Ook al gebeurt dit onder het mom van een grap.

MISBRUIK VAN KINDEREN

Dit hoeft niet zozeer tijdens of rondom het sporten te gebeuren. Het kan ook zijn dat een kind thuis of elders wordt of is misbruikt. Daarom is het wel belangrijk om misbruik te herkennen. De hierna genoemde effecten hoeven niet direct het gevolg te zijn van misbruik. De effecten geven in ieder geval wel aan dat het niet helemaal met dat kind gaat zoals het hoort.

REALISEER U!

Misbruik kan leiden tot een laag zelfbeeld en zelfs tot depressie die leidt tot zelfpijniging of zelfmoord, met permanente schade tot zelfs de dood. Mensen die zijn misbruikt, hebben meestal een psychisch litteken voor de rest van hun leven.

Belangrijkste effecten van misbruik van kinderen zijn:

- Is vaak de laatste die gekozen wordt voor een team of groepsactiviteit zonder duidelijke reden.
- Aarzelt om te komen naar trainingssessies of wedstrijden of is veel afwezig.
- Is terughoudend om naar bepaalde plaatsen toe te gaan of te werken met een bepaalde persoon.
- Ontwikkelingsvertraging (fysiek, emotioneel en mentaal).
- Een plotselinge verandering in gedrag. Bijvoorbeeld een persoon die meestal stil is, valt plotseling uit naar iemand, fysiek of mondeling.
- Gedragsmoeilijkheden.
- Problemen op school of met de politie.

BESCHERM UZELF

Als teambegeleider/sportleider is het niet alleen nodig om de problemen als gevolg van kindermisbruik te begrijpen, maar ook om rekening te houden met alle indicatoren die richting een geval van misbruik wijzen.

Er zijn ook enkele fundamentele richtlijnen waarvan een teambegeleider/sportleider zich bewust moet zijn, om zichzelf te beschermen:

- Vertrouw niet op uw goede reputatie, als een manier om uzelf te beschermen.
- Wees zeer bewust van fysieke contact van elk willekeurig aard. Gedrag als het aaien van een speler over het hoofd- of het aanraken van iemands benen of billen en het leggen van uw arm op de schouders van een speler is misschien echte bezorgdheid richting de speler, maar kan volledig anders worden geïnterpreteerd door de speler of zijn of haar ouders.
- Wees nooit alleen in een ruimte in een één-op-één situatie met een speler. Breng uzelf niet in gevaar van beschuldigingen (kinderen kunnen en zullen verhalen verzinnen die beschuldigingen kunnen veroorzaken).
- Laat de deur open wanneer de bespreking plaatsvindt in een ruimte. Zorg er bij voorkeur voor dat een andere volwassene aanwezig is tijdens de bespreking.
- Maak notities van de bespreking en zorg ervoor dat iedereen het erover eens is dat de gemaakte notities een goede weergave zijn van de bespreking.

HANDELINGEN OM EEN SLACHTOFFER TE HELPEN

Belangrijk is het waarnemen van alle signalen van ernstige intimidatie en nog belangrijker is het om intimidatie onmiddellijk aan te pakken.

- Creëer een vrije omgeving en moedig alle kinderen aan om hun bezorgdheden te uiten en te delen.
- Behandel alle beschuldigingen serieus en onderneem actie om ervoor te zorgen dat het/de slachtoffer(s) veilig is/zijn.
- Help en ondersteun het/de slachtoffer(s) om zich op hun gemak te voelen in het uiten.
- Praat afzonderlijk met het/de slachtoffer(s) en de dader(s). Stel het/de slachtoffer(s) gerust en verzeker het/de slachtoffer(s) dat u betrouwbaar bent en zal helpen.
- Wees discreet met de (vaak gevoelige) informatie die u krijgt.
- Reageer snel.
- Onderneem alleen actie richting een dader als u zeker bent van zijn of haar inbreng.
- Val het gedrag aan, niet de persoon.
- Gebruik sancties wanneer voorgeschreven.
- Monitor voor verdere problemen.
- Leg vast wat er is gezegd en/of wat er is gebeurd, door wie en wanneer.
- Breng eventueel verslag uit van enige bezorgdheden richting de functionaris van de kinderbescherming.

IJSHOCKEY ALS EEN KWALITATIEVE LEVENSERVARING

Fair Play, sportiviteit & respect

Het uitgangspunt moet zijn dat iedereen, met name de kinderen, die betrokken zijn in het ijshockey, een positieve, mooie en blijde ervaring hebben. Deze verantwoordelijkheid ligt bij iedereen die betrokken is bij de sport.

Vanuit het NOC*NSF is hiervoor in 2010 het project Sportiviteit en Respect gestart. De IIHF en daarop aansluitend ook IJshockey Nederland waren al in 2000 gestart met Fair Play & Respect, dat voor een groot deel dezelfde boodschap heeft. IJshockey Nederland heeft het project Sportiviteit en Respect geïntegreerd in het Fair Play & Respect-programma.

Op de site van de IJshockey Nederland, www.nijb.nl, onder de kop "Service" treft u een kop "Fair Play & Respect". U komt dan op een pagina waar dit onderwerp uitgebreid wordt behandeld, met aanbevelingen, voorbeelden en zelfs een quiz. Het (volgende) hoofdstuk Fair Play & Respect in deze opleidingsmap is volledig gericht op Fair Play, sportiviteit en respect.

Hier worden kort een aantal manieren genoemd om het uitgangspunt "ijshockey als een positieve (levens)ervaring" te bereiken, voor iedereen die bij ijshockey betrokken is:

Spelers:

- Er moet tussen de spelers een wederzijds respect en een gevoel van "Fair Play & Respect" zijn. Zij moeten alle teamleden, eventuele tegenstanders en anderen als gelijken behandelen en verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen acties en rekening houden met de gevolgen van hun acties. Ze moeten een "non-intimidatiebeleid" respecteren en begrijpen.
- Spelers moeten worden geïnformeerd over intimidatie en misbruik en het concept van Fair Play & Respect, zodat zij dit kunnen begrijpen en respecteren.
- Begeleiding op deze vlakken moet komen van de teambegeleiders/sportleiders en de vereniging.

Club:

- De club heeft de verantwoordelijkheid voor het opzetten van richtlijnen en beleid voor de bescherming van de betrokkenen, met inbegrip van een non-intimidatie-beleid en draagt dit beleid ook uit.
- Geef iemand binnen de vereniging de verantwoordelijkheid over het non-intimidatie-beleid en stel een vertrouwenspersoon aan. Zorg dat bestuursleden en teambegeleiders/sportleiders worden nagetrokken, voordat ze worden toegestaan om binnen de vereniging of binnen een team actief te zijn.

Teambegeleiders/sportleiders:

- De teambegeleider/sportleider moet niet vergeten dat hij een rolmodel is en moet zijn voor de spelers. Hij moet daarbij ondernemend zijn, realistische doelen hebben en de algemene waarden en normen hanteren.
- De teambegeleider/sportleider moet ook altijd open en eerlijk zijn en doordat hij dit doet, creëert dit een open en eerlijke omgeving waar de spelers voelen dat ze gehoord kunnen worden en hun standpunten en gevoelens kunnen uiten zonder dat er een oordeel wordt geveld.

- Teambegeleiders/sportleiders hebben een verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat alle kinderen die deel nemen, een positieve ervaring hebben terwijl ze betrokken zijn in de sport. Zij moeten eerlijk maar krachtig zijn met hun besluiten.
- Let op signalen van misbruik en reageer volgens het beleid van de vereniging.

Wedstrijdofficials:

- De wedstrijdofficials hebben vanuit hun functie een hele belangrijke rol bij de bescherming van de deelnemers en moeten adequaat reageren bij het gebruik van fysiek geweld en intimidatie.
- Vanuit de bescherming van de deelnemende kinderen moeten wedstrijdofficials en teambegeleiders/sportleiders op alle gebieden met elkaar samenwerken.
- Vanzelfsprekend moeten ook de wedstrijdofficials zich aan de gedragscodes houden en zich hun rol richting vooral kinderen realiseren.

Ouders:

- Ouders hebben de meeste invloed op hun kinderen en als zodanig moeten zij altijd het goede voorbeeld geven.
- Ze moeten zich bewust worden van de richtlijnen en het beleid op het gebied van intimidatie en misbruik, van IJshockey Nederland en verenigingen, met inbegrip van de richtlijnen voor de bescherming van de deelnemende kinderen en zich bewust worden dat deze regels en richtlijnen worden gevolgd.
- Ze zouden kunnen helpen om een gedragscode voor ouders te ontwikkelen als richtlijn voor hun betrokkenheid bij of binnen het team. In (het volgende) hoofdstuk Fair Play & Respect staan voorbeelden van gedragscodes voor ouders.
- Voor een goede ontwikkeling van het kind in de sport is het wenselijk, dat de ouders de beslissingen ondersteunen die door de teambegeleiders/sportleiders worden gemaakt.

Bijlage: pestprotocol

Pesten op de ijshockeyclub, wat kun je doen?

1 Inleiding

De laatste jaren krijgen we regelmatig meldingen over pestgedrag binnen de vereniging en/of het ijshockeyteam.

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 club. 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.

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 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.

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?

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 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 ijshockeyclub

Een ijshockeyvereniging, 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 U8-teams tot en met de U19+-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 ijshockeyclub 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 ijshockeyseizoen 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 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.

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

Stap 1

Vaststellen of de gepeste heeft geprobeerd het eerst samen met de pester op te lossen.

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 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 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.

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 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 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 ijshockeyclub: we houden ons aan deze regels. Het kind straffen 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-eerst-nadenken-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.

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 nadrukkelijker bij de oplossing betrekken. De ijshockeyvereniging 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 de App 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 en wat te doen als er toch via die middelen wordt gepest, heeft de Stichting De Kinderconsument het boek: 'Pandora's mailbox. Gids voor een kindveilig internet' geschreven. Ook op de website www.besafeonline.org van de Vereniging voor Openbaar Onderwijs (VOO) staan veel tips hoe om te gaan met foute e-mails, sms-en en pesttelefoontjes.

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 daders 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:

www.mijnkindonline.nl

www.dekinderconsument.nl

www.internetsoa.nl

www.i-respect.nl

Bij het ontwikkelen van het pestprotocol voor de ijshockeyverenigingen is gebruik gemaakt van de zogenaamde 'Vijfsporenaanpak' (B. van der Meer, 1994) en 'Pesten op school, hoe ga je ermee om?' (Landelijke organisaties voor ouders in het onderwijs, 2003).