

12 maart 2019



SVO-SCHINNEN - PESTPROTOCOL



Handvatten bij het beperken van pestgedrag

Kenmerken van pesten

Pesten is niet hetzelfde als plagen!

Bij plagen zijn de machtsverhoudingen gelijk: eerst is de een '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. De geplaagde 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.

Op hoofdlijnen kunnen de volgende verschillen worden aangegeven:

Plagen	Pesten
incidenteel	structureel
gelijke machtsverhoudingen	geen gelijke machtsverhoudingen
geen psychische en/of fysieke schade	grote kans op psychische en/of fysieke schade

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 opsteekt.

Wie pesten er en wie worden er gepest?

Pesters 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:

- 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
- berichten met een bedreigende of beledigende inhoud versturen
- beledigende afbeeldingen van het slachtoffer digitaal verspreiden of op het internet plaatsen.

Aanpakken van pesten

In de gedragsregels die wij bij SVO met elkaar hebben afgesproken is vastgelegd hoe wij met elkaar omgaan. De gedragsregels staan op de site van SVO. Alle SVO-leden worden geacht de regels en afspraken te kennen en zich eraan te houden.

Hoe te handelen bij (het vermoeden van) pestgedrag

Stap 1

De tijd nemen om het verhaal van de gepeste aan te horen. Toon medeleven en neem het probleem serieus. Luister en ga na en na te gaan wat de kern van het probleem is. Kijk voor tips in het onderdeel 'Begeleiding van de gepeste' op pagina 3.

Stap 2

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

Stap 3

Op het moment dat de gepeste er niet uitkomt (en in feite het onderspit delft en verliezer of zondebok wordt) actief ingrijpen door de trainer. Van dit ingrijpen houdt de trainer aantekeningen (data, acties en afspraken) bij.

Dit ingrijpen omvat de volgende stappen:

- De trainer 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.
- De trainer laat de pester in zijn eigen woorden excuses maken aan de gepeste, waarbij verwoord moet worden dat de pester begrijpt waarom de gepeste gekwetst/verdrietig is.
- De trainer zoekt contact met de ouders van de partijen na de kinderen daarover ingelicht te hebben.
- De trainer voert een gesprek voeren met de hele groep. In dit gesprek komt aan de orde 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 de groep om suggesties gevraagd worden hoe de situatie verbeterd kan worden voor de gepeste.

Stap 4

De trainer blijft de situatie in het oog houden en koppelt op enig moment ook terug met gepeste en pester hoe het met hen gaat en of de situatie is verbeterd.

Bij herhaling van pesten

Bij de volgende stappen wordt aanbevolen om een vertrouwenspersoon aanwezig te laten zijn.

Stap 5

Bij herhaaldelijke ruzie/pestgedrag neemt de trainer duidelijk stelling en houdt een indringend gesprek met de pester.

Stap 6

Wordt er na stap 5 nog geen verbetering zichtbaar, dan nodigt de trainer de ouders uit voor een persoonlijk gesprek om een gezamenlijke aanpak te bespreken, die leidt tot het stoppen van het pesten. Trainer en ouders proberen in goed overleg samen te werken aan een bevredigende oplossing.

In dit gesprek wordt ook verwezen naar eventuele sancties die SVO kan opleggen, mocht er geen verbetering in de situatie optreden (pagina 4).

Op dit moment informeert de trainer ook het bestuur over het pestprobleem.

Hou er rekening mee dat 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 en eventueel ouders, zal dan groter zijn.

Begeleiding van de gepeste en pester

De trainer biedt altijd hulp aan de gepeste.

De trainer begeleidt de pester, indien nodig in overleg met de ouders en/of externe deskundigen.

Begeleiding van de gepeste

- 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)
- nagaan welke oplossing het kind/de jongere zelf wil
- sterke kanten van het kind/de jongere benadrukken
- met het kind bespreken welke vaardigheden hij/zij moet leren
- de gepeste 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 proberen in laten zien waarom een kind pest
- belonen (schouderklopje) als het kind zich anders/beter opstelt
- praten met de ouders van het gepeste kind

Ga het gepeste kind niet overdreven 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.

Zij zien hun slachtoffers als waardeloos, zijn agressief en hebben een gebrek aan zelfbeheersing. Zij hebben een positieve houding ten aanzien van geweld.

Verder blijkt dat pesters erg impopulair zijn bij andere kinderen, hoewel dat meestal niet goed zichtbaar is. Ze gebruiken verschillen (andere kleur haar, andere kleding, beter of slechter presteren)

als excuus om anderen het leven zuur te maken. In wezen hebben ze zondebokken nodig waarop zij hun frustraties af kunnen reageren. Meestal heeft een pester geen idee van wat hij aanricht en kent daardoor weinig schuldgevoel. 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)
- inleven in de pester: wat is de oorzaak van het pesten?
- laten inzien wat het effect van het gedrag is voor de gepeste
- laten inzien welke sterke (leuke) kanten de gepeste heeft
- duidelijk verwoorden dat pesten verboden is bij SVO
- afspraken maken met de pester over gedragsveranderingen
- de pester helpen zich aan regels en afspraken te houden
- de pester leren bij gebrek aan zelfbeheersing niet meteen kwaad te reageren, leren beheersen, bijvoorbeeld de 'stop-eerst nadenken-houding' of een andere manier van gedrag aanleren
- overleggen met het kind welke vaardigheden eigen moeten worden gemaakt
- belonen (schouderklopje) bij goed gedrag/herhaald pestgedrag duidelijk afkeuren en dat ook als zodanig benoemen.

Als het pesten blijft voortduren kan, in overleg met de ouders, externe hulp worden ingeschakeld (sociale vaardigheidstraining, eerstelijns psychologenpraktijk).

De groep betrekken bij de oplossingen van het pestprobleem

Pesten is een groepsproces, waarbij een grote groep zwijgers bij het pesten aanwezig is of ervan af weet. Het is daarom goed om de groep bij de oplossing te betrekken.

Praat met de groep over pesten, over hun rol daarbij. Vraag hoe zij zich zouden voelen als zij gepest zouden worden. Laat hen vertellen of zij hulp van de groep zouden willen als zij gepest worden. Overleg over mogelijke oplossingen en over wat ze zelf kunnen bijdragen aan die oplossingen.

Sancties

De trainer kan sancties opleggen als het pesten zich voor blijft doen. De zwaarte van de sanctie is afhankelijk van hoe lang de pester door blijft gaan met het pestgedrag.

Lichte sancties die de trainer kan opleggen zijn:

- tijdens de verdere les op de bank zitten
- blijven tot de hele groep na de training naar huis is vertrokken

Zware sancties kunnen alleen na overleg met het bestuur van SVO opgelegd worden. Te denken valt aan:

- de pester in een andere groep plaatsen (indien mogelijk en na overleg met de ouders)
- de pester voor een of meerdere lessen schorsen
- de pester het lidmaatschap van de club ontnemen