



PESTEN

Onder pesten wordt verstaan: Het langdurig uitoefenen van geestelijk en/of lichamelijk geweld door één persoon of een groep tegen een eenling die niet in staat is zich te verdedigen.

Wat gebeurt er? Waarom gebeurt het? Hoe pak je het probleem aan en hoe voorkom je dat het weer een probleem wordt?

Als trainer of leider begeleid je een groepsproces, je werkt met kinderen. Het is daarom belangrijk dat je als trainer of leider zicht hebt op het probleem pesten.

De sfeer in de groep wordt meestal slecht door pesterijen, jongeren worden ook lid van een vereniging om sociale contacten op te doen en voor de gezelligheid.

Plagen is niet altijd leuk, maar nooit bedreigend. Door plagen leren kinderen met conflicten om te gaan. Het grote verschil met pesten is dat pesten wel bedreigend is. Pesten gebeurt ook niet één keer, maar kan dagelijks gebeuren soms wel maanden of jaren achter elkaar.

Meisjes pesten vaak kinderen die dichterbij hun staan, terwijl jongens juist kinderen pesten waar ze niet zo veel mee hebben.

Iedereen die afwijkt van de norm komt in principe in aanmerking om gepest te worden. Iemand kan afwijken van de norm omdat hij iedere keer te laat komt, dit kan te maken te hebben met de thuissituatie. Iemand kan afwijken van de norm omdat de hele groep fanatiek en bovengemiddeld presteert, terwijl het slachtoffer niet aan die norm kan of wil voldoen. Andersom kan ook. Iedereen die afwijkt van de groepsnorm, in welke vorm dan ook, loopt een risico.

Als er gepest wordt binnen een team zijn er vijf partijen te onderscheiden: de pester, het slachtoffer, de rest van de groep, de trainer of leider en de ouders. De drie direct betrokken partijen hebben er alle baat bij dat er niet over gepraat wordt. Hierdoor merken de ouders en de trainer of leider het vaak niet op. De pester praat er niet over daar hij geniet van de macht die hij uitoefent over een ander. Het slachtoffer heeft meerdere redenen om er maar niet over te praten.

Wat kun je doen om pesten te voorkomen?

Een belangrijk aspect van de preventieve aanpak ligt niet zo zeer bij de trainer of leider, maar meer bij de club. De club kan een discussie starten over de normen en waarden binnen de club. Wat accepteert men wel en wat niet. Ook kunnen er gedragsregels worden afgesproken voor de gehele vereniging:

b.v.:

- niemand uitschelden
- niet zoveel op elkaar letten
- niet gelijk met een oordeel klaar staan (iedereen komt om te leren), fouten maken mag dus
- niemand buiten sluiten, jullie zijn één team



- elkaar nemen zoals je bent
- van elkaars spullen afblijven
- luisteren naar elkaar
- niet met z'n allen iemand uitlachen
- niet roddelen over elkaar
- van elkaar afblijven
- elkaar niet bedreigen
- elkaar niet op uiterlijk aanspreken

Hoe pak je het pesten aan?

Bij het bestrijden van pesten wordt vaak uitgegaan van een vijfsporen aanpak.

- 1 Steun bieden aan het kind dat gepest wordt.*
 - Belangrijk daarbij is dat je het kind met zijn of haar probleem serieus neemt.
 - Overleg met hem of haar de mogelijke oplossingen.
 - Steun hem of haar bij het werken aan de oplossing.
- 2 Steun bieden aan de jongere die zelf pest.*
 - Met hem of haar bespreken wat pesten voor de ander betekent.
 - Met hem of haar bespreken hoe het pestgedrag is om te bouwen naar het onderhouden van positieve relaties met anderen.
- 3 De groep betrekken bij het oplossen van het pestprobleem.*
 - Met deze kinderen praten over pesten en over hun eigen rol daarbij.
 - Met hen overleggen over de mogelijke oplossingen en over wat ze zelf kunnen bijdragen aan die oplossingen.
 - Samenwerken aan oplossingen waarbij de kinderen zelf een actieve rol spelen.
- 4 De club steunen bij het aanpakken van het pesten.*
 - Je kunt informatie verzamelen over het pesten, bij diverse instanties. Deze informatie kan verspreid worden onder de trainers of leiders van de club.
 - Werken aan een algemeen beleid voor de club ten aanzien van normen en waarden in het algemeen en pesten in het bijzonder.
- 5 De ouders steunen.*
 - Ouders die zich zorgen maken over pesten serieus nemen.
 - Informatie en advies geven over pesten en de manieren waarop pesten kan worden aangepakt.
 - In samenwerking tussen ouders en de club het pesten aanpakken.



Dat doet mijn kind niet!

Het steunen van de ouders van het pestende kind is niet eenvoudig. Het is voor ouders soms heel moeilijk om te horen dat hun kind `een pestkop` is. Ouders hebben toch vaak een bepaald ideaal beeld van hun kind. De eerste reactie is dan ook vaak zoets van `Dat doet mijn kind niet!`

Sommige ouders vinden het ook werkelijk niet de moeite waard om zich druk over te maken: `Ach die plagerijtjes gaan wel weer over`. Sommige ouders kunnen erg afwijzend reageren, sommige weten zich er totaal geen raad mee. Ouders kunnen ook een schuldgevoel krijgen: `Waar heb ik gefaald?`

Op zich zijn dit hele gewone reacties, niemand vindt het leuk om dit te horen over je kind.

Voor de ouders is het belangrijk dat ze nagaan of de argumenten steekhoudend zijn. Ze kunnen dit doen door te luisteren naar wat de trainer of leider als voorbeelden aandraagt. Dit betekent voor de trainer of leider dat hij, als hij contact opneemt met de ouders van een pester, met steekhoudende argumenten, met duidelijke voorbeelden, moet komen. Een meer ongenueanceerde aanpak, gebaseerd op vermoedens, zonder concrete voorbeelden, zou meer kwaad dan goed kunnen doen.

Adviezen voor deze ouders:

1. *raak niet in paniek*
2. *straf niet fysiek*
3. *probeer achter de oorzaak van het pesten te komen*
4. *probeer het kind gevoelig te maken voor wat het anderen aandoet*
5. *corrigeer agressieve buien*
6. *besteed aandacht aan je kind*

De club

Als vereniging moet je het pestprobleem serieus nemen. Je kunt er over in het clubblad publiceren. Opnemen in het beleidsplan van de vereniging. Het zou heel goed zijn om duidelijke normen en waarden af te spreken binnen de vereniging en deze ook op papier te zetten.

Hier kunnen de vertrouwenspersonen bij ingeschakeld worden. Zij kunnen die normen en waarden bepalen, zij kunnen ook die omgang en gedragscodes opstellen. Hiermee zou binnen de club een discussie op gang gebracht kunnen worden over wat wel en wat niet geaccepteerd kan worden. Dit zou kunnen als thema binnen een trainersbijeenkomst.

**Zwemsportvereniging Natara
Januari 2021**