

VSK CHARTER TEGEN PESTEN



Wat betekent dit anti-pest charter?

Dit charter tegen pesten is een verklaring van bestuur, trainers, afgevaardigden, ouders en spelers, waarin is vastgelegd dat men het pestprobleem bij onze voetbalvereniging volgens een bepaalde werkwijze aanpakt.

Is pesten een probleem?

Pesten is een wezenlijk en groot probleem. Pestgedrag vind je bij kinderen van alle leeftijden, in alle bevolkingsgroepen.

Wat is pesten?

Het is belangrijk oog te hebben voor het onderscheid tussen pesten en plagen.

1. **Plagen** is vaak een incidenteel, onbezonnen en spontaan negatief gedrag. M.a.w. het is eerder een onschuldige eenmalige activiteit waarbij **humor** een rol kan spelen. Het herhaaldelijk en langdurig karakter ontbreekt hier. Het plagen speelt zich af tussen twee kinderen of groepen van min of meer gelijken.
2. Wanneer een speler echter **gepest** wordt, betekent dit dat hij **continu het slachtoffer is van pesterijen**. Wat hij ook doet, het is nooit goed. Het pesten speelt ook niet tussen twee gelijken, maar de onmacht van het slachtoffer staat tegenover de macht van de pester.

Waarom wordt er gepest?

Pesten is een vorm van agressie en als je weet waar de oorzaak ligt, kun je pestgedrag veranderen. Oorzaken van pestgedrag zijn ondermeer: het willen verkrijgen van aanzien, een demonstratie van macht, het afreageren van frustratie, of communicatie waarbij nog niet is geleerd wat acceptabel is.

Het pestprobleem draait niet alleen om de pester en het gepeste kind. Op de achtergrond is er een zwijgende groep kinderen bij betrokken. Zij vormen het publiek voor de pester, waaraan hij zijn succes afmeet. Er zijn echter ook kinderen die pesten afkeuren, maar zich er niet mee bemoeien. Dit kan uit angst om zelf slachtoffer te worden van pestgedrag.

VSK+ = SAMEN TEGEN PESTEN

Wat zijn de gevolgen van pesten?

In de **eerst plaats** krijg je een geknakt kind. De slachtoffers van pesten kunnen op de lange duur hiervan blijvende schade ondervinden. In de **tweede plaats** zijn er natuurlijk ook de ouders. Zij worden dagelijks met de gevolgen geconfronteerd. In de **derde plaats** heeft de afgevaardigde/trainer de groep (pester(s) en gepeste kinderen) in het voetbalteam. Hierbij draagt hij of zij de verantwoordelijkheid voor de veiligheid van **alle** kinderen die aan hem zijn toevertrouwd.

Is pestgedrag te tolereren?

NEEN, pestgedrag is niet te tolereren. Niemand mag de ogen sluiten voor pestgedrag. Niemand mag aan de kant blijven staan. Om deze reden heeft de jeugdwerking van VSK het anti-pestcharter in het leven geroepen. D.w.z. een verklaring van bestuur, trainers, afgevaardigden, ouders en spelers, waarin is vastgelegd is dat men het pestprobleem bij VSK volgens een bepaalde werkwijze aanpakt.

Wat is de rol van de trainer & afgevaardigde?

Buiten de normale begeleiding van het team zijn de trainer(s) en de afgevaardigde(n) ook verantwoordelijk voor het observeren van het gedrag van de spelers. Veelal zorgen de spelers (pester of gepesten) dat de trainer niets meekrijgt van het pestgedrag. Het pesten gebeurt meestal buiten het voetbalveld. Om de maatregelen van de trainer te ontlopen wordt er niet gepest in zijn bijzijn !

Daarom moeten de trainer(s) en afgevaardigde(n) hier echt zelf op gaan letten (het komt niet naar je toe)!

Probeer te signaleren!

Het eerste wat een voetbaltrainer/afgevaardigde moet doen, is het pesten signaleren. Is iemand een buitenbeentje in de groep, dan is dat tijdens trainingen en wedstrijden niet altijd te merken. Vaak ligt de oorzaak in de voetbalkwaliteiten van het slachtoffer; als die beduidend minder zijn dan die van de rest heeft dat zijn weerslag op de positie van het slachtoffer. In een wedstrijd zal hij niet snel betrokken worden in het spel, en bij het bepalen van teams voor een training wil niemand graag met hem in een groepje zitten. Ook in de kleedkamer kan je pestgedrag herkennen: spelers die altijd alleen zitten of niet worden betrokken bij het groepsproces. Zorg ervoor dat de trainer of afgevaardigde daarom ook in de kleedkamer aanwezig is en observeer.

Vermoeden tot pesten?

Als je het vermoeden hebt dat een speler gepest wordt vraag het hem dan. Er zijn vele mogelijkheden om de speler te helpen zijn verhaal te doen. Er zelf mee naar buiten komen is vaak heel moeilijk voor een speler.

Sta boven het pestgedrag.

Iemand die gepest wordt, komt al vrij snel in een vicieuze cirkel terecht. Daar is het moeilijk uit ontsnappen, omdat een slachtoffer niet begrijpt dat het zelf onbewust pestgedrag oproept. Daarom moet de oplossing van buitenaf komen. Voor het functioneren van een voetbalteam is het dus van groot belang dat een trainer boven het pestgedrag staat.

Vaak dezelfde, verstrekkende gevolgen.

Het slachtoffer van pesterijen zal nooit op zijn werkelijke niveau kunnen presteren.

Pesten kent namelijk vrijwel altijd dezelfde gevolgen:

- Het slachtoffer stopt veel energie in het probleem en kan zich niet concentreren;
- Er komen psychosomatische klachten zoals hoofd- en buikpijn;
- Het slachtoffer voelt zich bedreigd en wordt onzeker;
- Er ontstaat een negatief zelfbeeld met alle gevolgen van dien.

Zoek de oplossing niet bij het slachtoffer.

Omdat de oorzaak van het pestgedrag vaak is terug te voeren op het slachtoffer zelf, ligt het vaak voor de hand om daar de oplossing te zoeken. Dat is echter de verkeerde gedachte. Een trainer/afgevaardigde moet in zijn ploeg namelijk zorgen voor emotionele veiligheid. Door zichzelf respectvol op te stellen naar alle spelers, ook diegenen die over minder voetbalkwaliteiten beschikken, ontstaat een betere onderlinge sfeer.

Verantwoordelijkheid ook naast het veld.

Wordt er eenmaal gepest, dan is het van belang de pester op zijn gedrag aan te spreken. Dat moet niet alleen op het veld gebeuren, maar ook daarbuiten. De verantwoordelijkheid ligt dus niet alleen bij een trainer, maar ook bij de vereniging, de ouders en andere betrokkenen.

Train ook eens op samenwerken.

Ook helpt het om niet alleen competitieve elementen te trainen. In plaats van een oefening waarbij er een beloning is voor de snelste, langste of technisch meest vaardige, loont het ook om te trainen op samenwerken.

VSK+ = SAMEN TEGEN PESTEN

Maak de juiste speler aanvoerder

Denk ook bij het aanstellen van een aanvoerder aan hoe geschikt deze is buiten het veld, kies niet alleen op voetbalkwaliteiten maar ook op sociale kwaliteit. Een echte aanvoerder is er voor alle spelers en staat ook op voor de minder kwalitatief goede medespeler. Als er pestgedrag voorkomt is ook de aanvoerder een aanspreekpunt en deze kan een perfect corrigerende persoon zijn. Wat is er mooier dan dat één van de eigen spelers opkomt voor iemand die gepest wordt. Maak hier echt gebruik van!

Het stappenplan om pestgedrag in te dammen:

1. VSK voorziet op de website een meldpunt voor ongewenst gedrag. Je kan er terecht voor meldingen rond ongewenst gedrag of pesterijen, maar ook voor andere sportieve zaken bv. Problemen in financiële sfeer die een impact hebben op de speler. Het e-mailadres van het meldpunt bij VSK is = ombuds@vskortenaken.be.
2. De vertrouwenspersoon hoort de klacht aan en wint verdere informatie in bij trainer en afgevaardigde
Er zijn twee mogelijkheden:
 - a) Er is geen sprake van pestgedrag. Het probleem wordt afgehandeld door de vertrouwenspersoon met de betrokkenen.
 - b) Er is sprake van pestgedrag. Er wordt een schriftelijk verslag gemaakt. De vertrouwenspersoon wint informatie in bij alle betrokkenen (ook meelopers en toekijkers). Vertrouwenspersoon gaat verder met stap 3.
3. Verdieping van het probleem door een gesprek van de vertrouwenspersoon met afgevaardigde/trainer, pester en gepeste. De problemen worden besproken en er worden afspraken gemaakt. Hiervan wordt een beknopt verslag gemaakt. De ouders van het gepeste kind en de pester worden schriftelijk op de hoogte gebracht van het gesprek en de gemaakte afspraken.
4. Gedurende 4 weken voert de vertrouwenspersoon aan het einde van de training/wedstrijd met de betrokken afgevaardigde/trainer, pester en gepeste een gesprek. Hierin wordt besproken of de gemaakte afspraken nagekomen zijn/worden. Ook hiervan wordt een beknopt verslag gemaakt.
5. Als blijkt dat er geen wezenlijke verbeteringen zijn aan het eind van de vierde week, wordt het pestgedrag bekend gemaakt bij het jeugdbestuur en JC's. Door hen zal een sanctie gesteld worden (afhankelijk van de ernst van het probleem). De vertrouwenspersoon zal het jeugdbestuur hierin adviseren. De pester en zijn ouders worden door het jeugdbestuur schriftelijk op de hoogte gebracht van de sanctie. Tevens wordt het hoofdbestuur hierover geïnformeerd.
6. Het probleem wordt afgesloten of er komt een eindgesprek van de vertrouwenspersoon met afgevaardigde/trainer en alle betrokken spelers. Van dit gesprek wordt een eindverslag gemaakt.

Sancties

1. Eenmalige definitieve waarschuwing (afhankelijk van zaak worden de ouders op de hoogte gebracht).
2. 1 of 2 weken niet welkom op trainingen/wedstrijden en ouders worden op de hoogte gebracht.
3. Schorsen voor een langer tijd of een sanctie op maat.
4. Einde lidmaatschap van VSK Jeugd.

De regels van het pestprotocol.

1. Iemand niet op uiterlijk beoordelen.
2. Niemand buitensluiten.
3. Niet aan spullen van een ander zitten (beschadigen, verstoppen, stelen, ...).
4. Elkaar niet bij een bijnaam noemen, niet uitschelden.
5. Elkaar niet uitlachen.
6. Niet roddelen over elkaar.
7. Elkaar geen pijn doen.
8. Elkaar nemen zoals je bent.
9. Geen partij kiezen (bij ruzie).
10. Geen aandacht aan de pester schenken. Blijft de pester doorgaan, dan aan de afgevaardigde/trainer vertellen.
11. De afgevaardigde/trainer vertellen wanneer jijzelf of iemand anders gepest wordt (dit is geen klikken!).
12. Eerst samen een ruzie uitpraten, daarna vergeven en vooral vergeten.
13. Luisteren naar elkaar.
14. Nieuwkomers in het elftal goed ontvangen en goed opvangen.
15. Deze regels gelden natuurlijk niet alleen op de voetbalvereniging.
16. Als je gepest wordt, praat er over, je moet het niet geheim houden.

Adviezen aan de ouders.

1. Neem het probleem serieus, het kan uw kind ook overkomen.
2. Neem de ouders van het gepeste kind serieus.
3. Maak het tot een gemeenschappelijk probleem.
4. Praat met uw kind over het team, over de relaties in het team, over wat afgevaardigde en trainer doen en hoe zij straffen. Vraag hen ook af en toe of er in het team wordt gepest.
5. Geef af en toe informatie over pesten, wie doen het, wat doen zij en waarom?
6. Corrigeer uw kind als het voortdurend iemand buitensluit.
7. Geef zelf het goede voorbeeld.
8. Leer uw kind voor anderen op te komen.

Adviezen voor de ouders van kinderen die pesten.

1. Neem het probleem serieus.
2. Raak niet in paniek, elk kind loopt kans pester te worden.
3. Probeer achter de mogelijke oorzaak van het pesten te komen.
4. Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet. Besteed aandacht aan uw kind.
5. Stimuleer uw kind tot het blijven beoefenen van sport.

Adviezen aan ouders van gepeste kinderen.

1. Als pesten niet bij VSK gebeurt, maar op straat, kunt u de ouders van de pester opbellen en voorzichtig vragen er met hun kind over te praten. Gebruik daarbij als argument dat elk kind op straat veilig moet kunnen zijn. Niemand zal dat ontkennen.
2. Pesten op de vereniging kunt u het beste direct met de afgevaardigde/trainer bespreken.
3. Als uw kind al lange tijd is gepest, vraagt dat om een uitgebreide aanpak. Neem contact op met de trainer of de afgevaardigde bij VSK, ga bij de vereniging kijken, lees boeken en bekijk samen met uw kind videobanden over pesten.
4. Als u van uw kind er met niemand over mag praten, steun dan uw kind. Geef het kind achtergrondinformatie en maak uw kind duidelijk, dat de vereniging het voorzichtig zal aanpakken als het daar ook besproken wordt, dit is op verzoek van kind of ouder ook echt mogelijk, we willen het niet moeilijker maken voor het kind.
5. Beloon uw kind en help het zijn zelfrespect terug te krijgen.
6. Stimuleer uw kind tot het doen van die dingen waarin het goed is en kan uitblinken.
7. Houd de communicatie open, blijf dus in gesprek met uw kind. Doe dat niet op een negatieve manier, maar geef adviezen om aan het pesten een einde te maken. Een negatieve manier van vragen is bijvoorbeeld: wat is er vandaag weer voor ergs gebeurd?
8. Steun uw kind in het idee dat er een einde aan komt.
9. Laat uw kind opschrijven wat het heeft meegemaakt. Dit kan best emotionele reacties bij uw kind oproepen. Op zich is dat niet erg, als het kind maar hierbij geholpen wordt om zijn emoties te uiten en te verwerken.

Pesten...
laat het ons weten dan
kunnen we er samen
wat aan doen!!



VSK+ = SAMEN TEGEN PESTEN