

# PESTPROTOCOL

Judo bij JINDO Doetinchem staat gekenmerkt als een professionele plek voor opvoeding, opgroeien en veiligheid. Om deze belangrijke punten te kunnen blijven waarborgen is er een pest protocol opgezet.

## 1. Achtergrondinformatie

### 1.1 Plagen of pesten

Pesten is niet hetzelfde als plagen. Bij plagen zijn de machtsverhoudingen gelijk: de ene keer 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 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

### 1.2 Kenmerken 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 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 kan opsteken.

### 1.3 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 bijvoorbeeld 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:

- Volstrekt doodzwijgen;
- Isoleren;
- Psychisch en/of fysiek mishandelen;
- Slaan of schoppen;
- Voortdurend zogenaamd leuke opmerkingen maken over een budoka;
- 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.

## **2. Hoe te handelen bij (een vermoeden) 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 actief ingrijpen door de leraar.

### **Stap 3**

De judoleraar brengt de partijen bij elkaar voor een verhelderingsgesprek en probeert samen met hen de ruzie of pesterijen op te lossen en (nieuwe) afspraken te maken. De judoleraar neemt contact op met de ouders van de partijen nadat de kinderen hierover ingelicht zijn. Eventueel een gesprek voeren met de hele groep. Als leraar kun je het onderwerp pesten aan de orde brengen door met de hele groep te bespreken wat de oorzaken en de gevolgen zijn voor de slachtoffers, daders, meelopers en zwijgende middengroep. Er kan met elkaar besproken worden of ze zich realiseren welk verdriet zij veroorzaken met hun gedrag en/of houding. Vervolgens kan aan de groep suggesties gevraagd worden hoe de situatie verbeterd kan worden voor de gepeste budoka. Bij herhaling van pesterijen/ruzies tussen dezelfde kinderen/jongeren zullen sancties richting pester volgen.

### **Stap 4**

Bij herhaaldelijke ruzie/pestgedrag neemt de leraar duidelijk stelling en houdt een bestraffend gesprek met de pester. De fase van bestraffen treden in werking (zie hoofdstuk 5). Ook wordt de naam van de ruziemaker/pester vastgelegd in een verslag. Bij iedere melding omschrijft de leraar 'de toedracht'. De leraar en ouders proberen in goed overleg samen te werken aan een voor iedereen bevredigende oplossing.

NB: jonge kinderen (tot 7/8 jaar) zullen minder vlug in staat zijn om hun eigen verantwoordelijkheid te nemen in de bovenstaande stappen. Het aandeel van de leraar, en eventueel ouders, zal dan groter zijn.

### 3. Begeleiding aan de pester, de gepeste en de groep

De judoleraar biedt altijd hulp aan de gepeste en begeleidt de pester, indien nodig in overleg met de ouders en/of externe deskundigen.

Begeleiding van de gepeste:

- Medeleven tonen, het probleem serieus nemen, luisteren en nagaan hoe en door wie er wordt gepest;
- Nagaan hoe de gepeste 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);
- 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 in laten zien waarom een kind pest;
- Nagaan welke oplossing de gepeste zelf wil;
- Met het kind bespreken welke vaardigheden hij/zij daarvoor moet leren;
- Sterke kanten van de gepeste 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 leeftijdsgenoten. Ze zien hun slachtoffers als waardeloos, zijn zelf agressief, hebben een gebrek aan zelfbeheersing en een positieve houding ten aanzien van geweld.

Verder blijkt dat pesters erg impopulair zijn bij andere kinderen en, hoewel dat soms niet zo lijkt. Ze gebruiken verschillen als vals excuus om anderen het leven zuur te maken. (Andere kleur haar, andere kleding, beter of slechter presteren etc.)

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 judoclub: 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 leraar: elkaar informeren en overleggen;
- Inleven in de gepeste: 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;
- De pester helpen zich aan regels en afspraken te houden;

- Als het pesten blijft voortduren, kan externe hulp worden ingeschakeld: sociale vaardigheidstraining, eerstelijns psychologenpraktijk;
- De groep betrekken bij de oplossingen van het pestprobleem: met de judoka's uit de groep praten over pesten en over hun rol daarbij;
- Met de judoka's uit de groep overleggen over mogelijke oplossingen en over wat ze zelf kunnen bijdragen aan die oplossingen. Dit vastleggen in regels en een plan;
- Samen met de judoka's uit de groep werken aan oplossingen, waarbij ze zelf een actieve rol spelen.

## 4. 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. Deze is afhankelijk van hoe lang de pester door blijft gaan met zijn/haar pestgedrag en geen verbetering vertoont in 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/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 sportclub heeft een dossier bijgehouden van de acties die hebben plaatsgevonden. Dit dossier is uitgangspunt voor het gesprek. In overleg de pester in een andere groep plaatsen.

### Stap 3

Bij aanhoudend pestgedrag de pester schorsen.

### Stap 4

In extreme gevallen moet de pester geroyeerd worden.

## 5. Nieuwe vormen van pesten en de aanpak daarvan

### 5.1 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 SMS, Snapchat, Instagram, Facebook en Whatsapp, 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.

## 5.2 Het aanpakken van het nieuwe pesten

Regelmatig verschijnen er in de media berichten dat kinderen en jongeren aanstootgevende app- of e-mailberichten ontvangen of dat zij 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 kind veilig internet' geschreven. Ook op de website [www.besafeonline.org](http://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 ander email adres te nemen dat zeer selectief bekend wordt gemaakt.

Kinderen/jongeren die per mobiele telefoon worden lastiggevallen, 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. De applicaties waarmee gepest wordt, zoals Snapchat en Instagram zouden eventueel verwijderd kunnen worden.

In het ergste geval moet een nieuw (geheim) nummer worden aangevraagd.

Informatieve websites over digitaal pesten:

[www.mijnkindonline.nl](http://www.mijnkindonline.nl)

[www.dekinderconsument.nl](http://www.dekinderconsument.nl)

[www.internetsoa.nl](http://www.internetsoa.nl)

[www.i-respect.nl](http://www.i-respect.nl)