



SAMEN KOMEN WE ER WEL UIT !

Protocol pesten

***een handleiding voor
trainer/coach
commissie
bestuur.***

INHOUDSOPGAVE:

INHOUDSOPGAVE:	2
PESTPROTOCOL.	3
HET PROBLEEM DAT PESTEN HEET.	4
HOE GAAN WIJ DAAR MEE OM.	4
SIGNALLEN VAN PESTGEDRAG.....	5
DIGITAAL PESTEN.	6
TIPS OVER DIGITAAL PESTEN.....	7
BELANGRIJKE REGELS.	8
VERENIGINGSREGELS.	9
AANPAK VAN DE RUZIES EN PESTGEDRAG.	10
CONSEKWENTIES.....	11
TUCHTRECHTSPRAAK	12
BEGELEIDING VAN DE GEPESTE KIND.....	13
BEGELEIDING VAN DE PESTER.....	14
OORZAKEN VAN PESTGEDRAG.....	14
ADVIEZEN AAN DE OUDERS.....	15
DOEL PESTPROTOCOL.....	16

PESTPROTOCOL.

Omnizwemvereniging Nieuwe Doetinchemse Dolfijn.

Pesten bij de vereniging !

Hoe ga je er mee om?

Pesten komt helaas voor bij iedere vereniging dus ook bij ons.
Het is een probleem dat wij onder ogen zien en bij NDD serieus aanpakken.
Daar zijn wel enkele voorwaarden aan verbonden:

VOORWAARDEN

Pesten moet als probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen: kinderen (gepeste kinderen, pesters en de zwijgende groep), trainers/coaches en de ouders/verzorgers (hierna genoemd: ouders)

De vereniging moet proberen pestproblemen te voorkomen. Los van het feit of pesten wel of niet aan de orde is, moet het onderwerp pesten met de kinderen bespreekbaar worden gemaakt, waarna met hen regels worden vastgesteld.

Als pesten optreedt, moeten trainers/coaches (in samenwerking met de ouders) dat kunnen signaleren en duidelijk stelling nemen.

Wanneer pesten ondanks alle inspanningen toch weer de kop opsteekt, moet de vereniging beschikken over een directe aanpak.

Wanneer het probleem niet op de juiste wijze wordt aangepakt of de aanpak niet het resultaat oplevert dan is inschakeling van NDD vertrouwenspersoon nodig. Deze kan het probleem onderzoeken, deskundigen raadplegen en het bevoegd gezag adviseren.

Bij NDD is een vertrouwenspersoon aangesteld.

HET PROBLEEM DAT PESTEN HEET.

- De piek van het pesten ligt tussen 10 en 14 jaar, maar ook in lagere en hogere groepen wordt er gepest.
- Een pestproject alleen is niet voldoende om een eind te maken aan het pestprobleem. Het is beter om het onderwerp regelmatig aan de orde te laten komen, zodat het ook preventief kan werken.
- Via onze mediakanalen schenken wij uitgebreid aandacht ongewenst gedrag, waaronder pestgedrag.



Binky op de training

HOE GAAN WIJ DAAR MEE OM.

- Onderwerpen als veiligheid, omgaan met elkaar, rollen in een groep, aanpak van ruzies etc. komen aan de orde komen in ons programma “Sportief bij NDD met Code Blauw”
- Andere werkvormen zijn ook denkbaar, zoals; spreekbeurten, rollenspelen, regels met elkaar afspreken over omgaan met elkaar en groepsopdrachten.
- Het voorbeeld van trainers/coaches (en thuis de ouders) is van groot belang. Er zal minder gepest worden in een klimaat waar duidelijkheid heerst over de omgang met elkaar, waar verschillen worden aanvaard en waar ruzies niet met geweld worden opgelost maar uitgesproken. Agressief gedrag van trainers/coaches, ouders en de leden wordt niet geaccepteerd. Iedereen hoort duidelijk stelling te nemen tegen dergelijke gedragingen.
- Een effectieve methode om pesten te stoppen of binnen de perken te houden, is het afspreken van omgangsvormen.

SIGNALEN VAN PESTGEDRAG.

- altijd een bijnaam, nooit bij de eigen naam noemen
- zogenaamde leuke opmerkingen maken over een groepsgenoot
- een groepsgenoot voortdurend ergens de schuld van geven
- briefjes doorgeven
- beledigen
- opmerkingen maken over kleding
- isoleren
- buiten de training/wedstrijd opwachten, slaan of schoppen
- op weg naar huis achterna rijden
- naar het huis van het slachtoffer gaan
- bezittingen afpakken
- schelden of schreeuwen tegen het slachtoffer

Deze lijst kan nog verder worden uitgebreid: je kunt het zo gek niet bedenken of volwassenen en dus ook kinderen hebben het bedacht.

Trainers/coaches en ouders moeten daarom alert zijn op de manier waarop kinderen met elkaar omgaan en duidelijk stelling nemen wanneer bepaalde gedragingen hun norm overschrijden.



Binkv en zijn teamgenoot

DIGITAAL PESTEN.

Gepest worden is alles behalve leuk. Wanneer je in de buurt, op de vereniging of op school gepest wordt weet je wie de pester is. Op internet werkt dit anders, daar kun je ook door iemand gepest worden die je niet kent. Juist dit onbekende maakt het pesten via mail, chat en sms zo vervelend. Het hacken van e-mailaccounts, bedreigingen of het plaatsen van vervelende foto's zijn voorbeelden van digitaal pesten. Digitaal pesten kan op school maar ook thuis gebeuren. De scheldwoorden, de beledigingen en de bedreigingen kunnen ervoor zorgen dat je zelfs in je eigen huis niet meer veilig voelt.

Tips als je digitaal gepest wordt

- Houd je wachtwoord en inlognamen geheim. Vertel ze aan niemand.
- Blokkeer degene die je het bericht stuurt.
- Negeer pestmails/sms/chat. Stuur geen mail terug. Zo krijgt de pester geen aandacht! Als de pester geen aandacht krijgt, stopt hij/zij vaak.
- Mensen in een slechte bui, schelden soms zomaar tegen iedereen. Dat schelden is niet altijd tegen jou persoonlijk bedoeld.
- Verzamel bewijzen. Als de pester jou al heel lang pest, met hele vervelende dingen, dan helpt negeren vaak niet meer zo goed. Dan moet je bewijzen verzamelen van de pestmailtjes. Maak dan printjes van de pesterijen. Die bewijzen kun je aan je ouders laten zien of je leraar.
- Praat erover. Met je vrienden, ouders of juf/meester.
- Als het pesten toch maar steeds doorgaat en als je wordt bedreigd, dan kun je ook naar de politie gaan. Je kunt dan aangifte doen.
- Vergeet niet: het is niet jouw schuld dat je wordt gepest!
- Het is belangrijk dat ouders controle uitoefenen op het internetgebruik van hun kinderen. Internet biedt ontelbare mogelijkheden voor het vinden en onderhouden van sociale contacten. Het heeft echter ook zijn schaduwkanten. Sommige kinderen zitten te veel achter internet en vereenzamen daardoor op den duur.
- Een recente, erg vervelende ontwikkeling is dat kinderen via het internet gemakkelijk en vaak anoniem gepest en bedreigd kunnen worden. Daarnaast kunnen kinderen van hun stuk raken door hate-mail, grof taalgebruik in chatrooms, of seksuele intimidatie. Deze zaken zijn helaas moeilijk aan banden te leggen.

TIPS OVER DIGITAAL PESTEN.

Veel volwassenen weten te weinig van het virtuele leven van kinderen. En dat terwijl zij zich op internet blootstellen via chatboxen en msn, waardoor ze in aanraking kunnen komen met geweld en pesterijen. Hieronder staan tips voor trainers/coaches en ouders om het surfgedrag van kinderen in de gaten te houden.

Hierdoor wordt het risico op pesten zoveel mogelijk beperkt:

- Houd een kind niet weg van de computer. Internet biedt immers talloze voordelen en vormt vaak een belangrijk deel van het onderwijs. Controle is beter dan een verbod.
- Stel een tijdslimiet in. Op deze manier wordt een kind gestimuleerd om ook buiten de computer met leeftijdsgenootjes om te gaan.
- Surf af en toe samen met uw kind. Laat u rondleiden langs sites waar ze regelmatig komen. Op een later moment kunt u controleren of sites veilig zijn, of dat er bijvoorbeeld veel wordt gescholden.
- Vertrouw niet te veel op filters. Via een omweg komen kinderen toch bijna overal.
- Reageer niet te overdreven als u iets aanstootgevends ziet, maar praat er rustig over. Kinderen zijn vaak veel laconieker dan u als het gaat om bloot of geweld.
- Druk uw kind op het hart dat ze geen persoonlijke informatie, zoals adres of telefoonnummer, via internet verstrekken.
- Als een kind afspreekt met iemand die hij/zij via Internet heeft leren kennen, licht dan meteen de ouders in. Zij kunnen de gegevens van deze persoon achterhalen en een eventuele riskante ontmoeting verbieden.
- Controleer de geschiedenis van de pc, zodat u weet welke pagina's het kind bezoekt.
- Maak kinderen ervan bewust dat ze via internet voor de gek kunnen worden gehouden. Vertel dat er mensen en leeftijdsgenoten zijn die er op uit zijn misbruik van ze te maken of ze pijn te doen.
- Plaats de pc waar u regelmatig 'onopvallend' langs kunt lopen.

BELANGRIJKE REGELS.

REGEL 1:

Een belangrijke stelregel is dat het inschakelen van de trainer/coach niet wordt opgevat als klikken. Vanaf de jongste groep brengen we kinderen dit al bij:

“je mag niet klikken, maar..... als je wordt gepest of als je ruzie met een ander hebt en je komt je er zelf niet uit dan mag je hulp aan de trainer/coach vragen. Dit wordt niet gezien als klikken”.

REGEL 2:

Een tweede stelregel is dat een ander ook de verantwoordelijkheid heeft om het pestprobleem bij de trainer/coach aan te kaarten.

Iedereen is verantwoordelijk voor een goede sfeer in de groep.

REGEL 3:

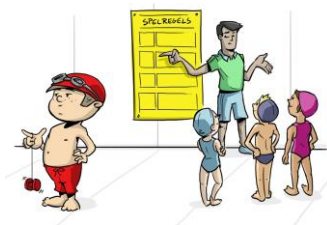
Samenwerken zonder bemoeienissen:

Vereniging en gezin halen voordeel uit goede samenwerking en communicatie. Dit neemt niet weg dat iedere partij moet waken over haar eigen grenzen.

Het is bijvoorbeeld niet de bedoeling dat ouders naar de training komen om eigenhandig een probleem voor hun kind op te lossen.

Bij problemen van pesten zullen bestuur/commissie en de trainers/coaches hun verantwoordelijkheid (moeten) nemen en indien nodig overleg voeren met de ouders.

De inbreng van de ouders blijft bij voorkeur beperkt tot het aanreiken van informatie, tot het geven van suggesties en tot het ondersteunen van de aanpak van de vereniging.



Binky en de spelregels

OMGANGSVORMEN.

- Iedereen is anders, maar iedereen telt mee. Ook als iemand zich anders gedraagt of er anders uitziet, behandel ik hem met respect.
- Ik houd rekening met de grenzen die de ander aangeeft.
- Ik val de ander niet lastig.
- Ik berokken de ander geen schade door spullen kapot of kwijt te maken.
- In onze club heb ik niet meer rechten dan anderen.
- Ik dwing iemand anders niet mijn zin te doen alleen omdat ik dat kan.
- Ik scheld niet en maak geen gemene grappen of opmerkingen over anderen.
- Ik negeer de ander niet. Als iemand me iets wil vragen of met me wil praten, dan kan dat. Ik draai me dan niet om en loop niet zomaar weg.
- Ik doe niet mee aan pesten, uitlachen of roddelen.
- Ik vecht niet, ik gebruik geen geweld, ik bedreig de ander niet.
- Ik kom niet ongewenst te dichtbij en raak een ander niet tegen zijn of haar wil aan.
- Ik geef de ander geen ongewenste seksueel getinte aandacht.
- Ik stel geen opdringerige vragen en maak geen nare of pijnlijke opmerkingen over iemands persoonlijk leven of uiterlijk.
- Als iemand mij hindert of lastigvalt, dan vraag ik hem/haar hiermee te stoppen. Als dat niet helpt, vraag ik een ander om hulp.
- Ik maak geen foto's en video's in en rond het zwembad.
- Ik help anderen om zich ook aan deze afspraken te houden en spreek degene die zich daar niet aan houdt op aan. Zo nodig meld ik dat laatste bij het bestuur.
- Laat merken als je iets niet prettig vindt.
- Gaat iemand te ver? Zeg er iets van. 'STOP, dit vind ik niet prettig!' bijvoorbeeld. Wanneer dit niet helpt, zoek dan hulp bij je begeleider. Ben je niet tevreden over hoe je begeleider je helpt? Spreek je begeleider erop aan en roep anders de hulp van een ander in.
- Zie je dat iemand anders wordt lastiggevallen? Ga helpen of zoek anderen die in kunnen grijpen.

Toevoeging:

Kinderen mogen in hun eigen groep een aanvulling geven op deze vastgestelde verenigingsregels, in overleg met de trainer/coach.

Die aanvulling wordt opgesteld door de groep, dit zijn de zgn. groepsregels

AANPAK VAN DE RUZIES EN PESTGEDRAG.

Wanneer kinderen ruzie met elkaar hebben en/of pesten proberen zij en wij:

STAP 1:

Er eerst zelf (en samen) uit te komen.

STAP 2:

Op het moment dat een van de kinderen er niet uitkomt (in feite het onderspit delft en verliezer of zondebok wordt) heeft deze het recht en de plicht het probleem aan de trainer/coach voor te leggen.

STAP 3:

De trainer/coach brengt de partijen bij elkaar voor een gesprek en probeert samen met hen de ruzie of pesterijen op te lossen en (nieuwe) afspraken te maken. Bij herhaling van pesterijen/ruzies tussen dezelfde kinderen volgen sancties (zie bij consequenties).

STAP 4:

Bij herhaaldelijke ruzie/pestgedrag neemt de trainer/coach duidelijk stelling en houdt een bestraffend gesprek met het kind die pest /ruzie maakt.

De fases van bestraffen treden in werking (zie bij consequenties).

Ook wordt naam van de ruziemaker/pester in **“Dit-kan-niet” map** genoteerd.

Bij iedere melding in de map omschrijft de trainer/coach ‘de toedracht’.

Bij de derde melding in de map worden de ouders op de hoogte gebracht van het ruzie/pestgedrag.

Trainer/coach en ouders proberen in goed overleg samen te werken aan een bevredigende oplossing.

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

CONSEKWENTIES.

De trainer/coach heeft het idee dat er sprake is van onderhuids pesten:

In zo'n geval stelt de leerkracht een algemeen probleem aan de orde om langs die weg bij het probleem in de klas te komen.

De trainer/coach ziet dat een kind wordt gepest (of de gepeste of een van de groepsleden komt dit bij hem melden) en vervolgens leveren stap 1 t/m 4 geen positief resultaat op voor de gepeste.

De trainer/coach neemt duidelijk een stelling in.

De straf is opgebouwd in 5 fases; afhankelijk hoelang de pester door blijft gaan met zijn/haar pestgedrag en geen verbetering vertoond in zijn / haar gedrag:

FASE 1:

- Blijven tot alle kinderen 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 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.

FASE 2:

- Een gesprek met de ouders, als voorgaande acties op niets uitlopen. De medewerking van de ouders wordt nadrukkelijk gevraagd om een einde aan het probleem te maken. De trainer/coach heeft alle activiteiten vastgelegd in de "Dit-kan-niet" map en trainer/coach heeft al het mogelijke gedaan om een einde te maken aan het pestprobleem.

FASE 3:

- Bij aanhoudend pestgedrag kan deskundige hulp worden ingeschakeld zoals Afdelingscommissie, Vertrouwenspersoon of bestuur NDD.

Fase 4:

- Bij aanhoudend pestgedrag kan er voor gekozen worden om de pester tijdelijk in een andere groep te plaatsen, binnen de afdeling.

Fase 5:

- In extreme gevallen kan de pester geschorst of verwijderd worden na voordracht aan bestuur en Algemene Ledenvergadering.

TUCHTRECHTSPRAAK

Uittreksel Statuten Omnizwemvereniging Nieuwe Doetinchemse Dolfijn.

Artikel 9.

1. Aan de tuchtrechtspraak van de vereniging zijn alle leden onderworpen.
2. In het algemeen zal strafbaar zijn een handelen of een nalaten in strijd met de statuten, reglementen en/of besluiten van de organen van de vereniging.
3. Voor zover deze bevoegdheid niet aan een door de algemene vergadering te benoemen commissie waarvan de leden geen deel uitmaken van het bestuur, belast met tuchtrechtspraak is opgedragen, is het bestuur bevoegd om in geval van overtreding als bedoeld in lid 2 van dit artikel de volgende straffen op te leggen:
 - a. berisping;
 - b. ernstige berisping;
 - c. tuchtrechtelijke boete;
 - d. schorsing;
 - e. ontzetting.
4. Deze straffen zullen niet eerder worden opgelegd, dan nadat het betreffende lid in een door het bestuur respectievelijk de commissie bijeengeroepen vergadering van het bestuur respectievelijk de commissie is gehoord. Het niet verschijnen van het betreffende lid in deze vergadering, ontheft het bestuur respectievelijk de commissie van de verplichting tot het horen van het betreffende lid.
5. De competentie, samenstelling, bevoegdheden en werkwijze van de in lid 3 bedoelde commissie en de procesgang kunnen nader worden geregeld in een afzonderlijk door de algemene vergadering vast te stellen tuchtreglement.
6. Tuchtrechtelijke boeten kunnen worden opgelegd tot ten hoogste de door de algemene vergadering vastgestelde maxima.
7. Schorsing van het lidmaatschap kan worden opgelegd tot ten hoogste de door de algemene vergadering vastgestelde maximumperiode; gedurende de periode, dat een lid geschorst is blijft het gehouden aan zijn verplichtingen tegenover de vereniging en heeft het tegenover de vereniging geen andere rechten dan zich te verweren in tuchtzaken, beroep in te stellen en gratie te verzoeken.
8. Ontzetting uit het lidmaatschap kan alleen door de algemene vergadering worden uitgesproken indien een lid in ernstige mate in strijd met de statuten, reglementen of besluiten van organen van de vereniging handelt of de vereniging op onredelijke wijze benadeelt.

BEGELEIDING VAN DE GEPESTE KIND.

- Medeleven tonen en luisteren en vragen: hoe en door wie wordt er gepest.
- Nagaan hoe het kind 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 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 zelf wil.
- Sterke kanten van het gepeste kind benadrukken.
- Belonen (schouderklopje) als het gepeste 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 door als ouder te zeggen: “ 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.



Binky en het podium

BEGELEIDING VAN DE PESTER.

- Praten; zoeken naar de reden van het ruzie maken/ pesten (baas willen zijn, jaloezie, verveling, buitengesloten voelen).
- 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 bij de vereniging: wij houden ons aan deze regel; straffen als het kind wel pest – belonen als kind zich aan de regels houdt.
- Kind leren niet meteen kwaad te reageren, leren beheersen, de ‘stop-eerst-nadenken-houding’ of een andere manier van gedrag aanleren.
- Contact tussen ouders en vereniging; elkaar informeren en overleggen. Inleven in het kind; wat is de oorzaak van het pesten? *
- Inschakelen hulp; sociale vaardigheidstrainingen ; Jeugdgezondheidszorg; huisarts; GGD



OORZAKEN VAN PESTGEDRAG.

- Een problematische thuissituatie.
- Voortdurend gevoel van anonimiteit (buitengesloten voelen).
- Voortdurend in een niet-passende rol worden gedrukt.
- Voortdurend met elkaar de competitie aan gaan.
- Een voortdurende strijd om macht in de klas of in de buurt.

ADVIEZEN AAN DE OUDERS.

Ouders van gepeste kinderen:

- Houd de communicatie met uw kind open, blijf in gesprek met uw kind.
- Als pesten niet bij vereniging gebeurt, maar op straat, probeer contact op te nemen met de ouders van de pester(s) om het probleem bespreekbaar te maken.
- Pesten bij de vereniging kunt u het beste direct bespreken met trainer/coach
- Door positieve stimulering en zgn. schouderklopjes kan het zelfrespect vergroot worden of weer terug komen.
- Steun uw kind in het idee dat er een einde komt aan het pesten.

Ouders van pesters:

- Neem het probleem van uw kind serieus.
- Raak niet in paniek: elk kind loopt kans pester te worden.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak te komen.
- Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.
- Besteed extra aandacht aan uw kind.
- Corrigeer ongewenst gedrag en benoem het goede gedrag van uw kind
- Maak uw kind duidelijk dat u achter de beslissing van de vereniging staat.

Alle andere ouders:

- Neem de ouders van het gepeste kind serieus.
- Stimuleer uw kind om op goede manier met andere kinderen om te gaan.
- Corrigeer uw kind bij ongewenst gedrag en benoem goed gedrag.
- Geef zelf het goede voorbeeld.
- Leer uw kind voor anderen op te komen.
- Leer uw kind voor zichzelf op te komen.



Binky heeft een grote mond

DOEL PESTPROTOCOL.

“ Alle kinderen mogen zich bij onze vereniging veilig voelen, zodat zij zich optimaal kunnen ontwikkelen”.

Door regels en afspraken zichtbaar te maken kunnen kinderen en volwassenen, als er zich ongewenste situaties voordoen, elkaar aanspreken op deze regels en afspraken.

Door elkaar te steunen en wederzijds respect te tonen stellen we alle kinderen in de gelegenheid om met veel plezier naar de vereniging te gaan!

Trainers/coaches, commissieleden en bestuursleden van NDD
onderschrijven gezamenlijk dit PESTPROTOCOL.