



## K. KONTICH F.C. ZEGT NEE TEGEN PESTEN!

### **HERKEN PESTGEDRAG**

#### **SIGNALEN**

Iemand die gepest wordt zal het je zelden zelf komen vertellen. Uit schaamte, angst voor nog meer pesterijen of schrik voor de pestkop. Pesten gebeurt vaak stiekem, wanneer er geen volwassenen in de buurt zijn. De trainers, clubgenoten of begeleiders (ouders, bestuursleden, vrijwilligers...) zullen alert moeten zijn om pestgedrag te herkennen en te bekampen.

Kijk daarom uit naar deze signalen:

- de speler komt plots niet graag meer naar de trainingen, wedstrijden of andere bijeenkomsten in clubverband komen;
- minder goed presteren;
- last van buikpijn, hoofdpijn of andere kwaaltjes;
- systematisch als laatste gekozen worden bij een groepverdeling;
- blijk geven van weinig zelfvertrouwen en lage eigenwaarde;
- er droevig uitzien en depressieve gevoelens (angst, lust- en besluiteloosheid, verminderde eetlust, onverschillig reageren) hebben.

### **PESTGEDRAG GESLOT, WAT NU?**

Je hebt twee of meer signalen herkend bij iemand en vermoedt dat het om pesten gaat? Tijd om actie te nemen!

Zet concreet volgende stappen:

- **STAP 1: PRAAT MET EN LUISTER NAAR HET VERHAAL VAN HET SLACHTOFFER**

Zoals gezegd is het voor het slachtoffer een vrij zware stap om zelf op iemand af te stappen met zijn of haar probleem. Neem een vermoedelijk slachtoffer dus zelf even apart en vraag hem/haar hoe het gaat, dat je gemerkt hebt dat er precies iets op de lever ligt en bied aan om erover te praten.

Als je vermoeden correct is, luister dan zeer goed wie de pester is, wanneer die gepest heeft, wat die precies gedaan heeft en hoe lang het pesten al bezig is. Zorg voor vertrouwen & beloof dat je niets zal doen zonder eerst met het hem/haar te overleggen.

- **STAP 2: TRED IN DIALOOG MET ALLE BETROKKEN PARTIJEN**

Vervolgens moet je een zo breed en compleet mogelijk beeld vormen van de situatie. Verhaal halen bij de andere betrokkenen is absoluut noodzakelijk vooraleer je een plan van aanpak bepaalt.

## PESTER

Kinderen en jongeren die in een pestende rol zitten, beseffen vaak niet welke schade hun gedrag aanricht. Voor hen is het een spel. Jonge kinderen hebben vaak nog geen inlevingsvermogen. Dat inlevingsvermogen leer je hen aan door hen te confronteren met elkaars gevoelens.

Wellicht hoef je de pester - nadat je hem/haar dat verteld hebt - niet eens te straffen. Het beste plan van aanpak is meestal om hem/haar zelf de schuld bij het slachtoffer te laten inlossen. Dat kan op verschillende manieren.

Slachtoffer en pester kunnen ook zelf ideeën aanbrengen. Een leuk begin is meestal wel een 'sorry-brief'.

→DAAROM: *Laat de pester zijn gedrag zelf goedmaken bij het slachtoffer. Bijvoorbeeld door eigen initiatieven of een sorry-brief.*

## OMSTAANDERS

Zij die erbij waren toen het pestgedrag zich stelde, moeten merken dat er tegen dat gedrag opgetreden wordt. Als de oplossing te lang aansleept, geraken zij mogelijks in de war: *"Is dit normaal? Lopen wij constant het risico om gepest te worden dan?"*

De pester pestte vaak om zich populair te maken bij hen. Pesters hebben over het algemeen weinig echte vrienden. Omstaanders zijn eerder angstig of bezorgd dat de pestkop hen ook zal pesten waardoor er een band ontstaat die daarop gebaseerd is en niet op vriendschap of waardering. Bewust of onbewust spelen de ploegmaats dus een grote rol in het pestverhaal.

→DAAROM: *Wijs de ploegmaats op die zij onbewust gespeeld hebben en maak hen duidelijk dat de pester geen waardering voor zijn pestgedrag. 2*

## OUDERS

Bij ouders kan het nieuws dat hun kind pest of gepest wordt hard aankomen. Raad de ouders van het slachtoffer aan om goed met hun zoon/dochter te praten en naar zijn/haar verhaal te luisteren. Stel hen ook gerust: het probleem is nu bekend en zal op een gepaste manier aangepakt worden.

Soms willen ouders van een slachtoffer contact zoeken met de ouders van een pestkop. Raad dat ten stelligste af!

Ouders van een **pester** kunnen het nieuws dat hun kind pest soms moeilijk verteren. Hen vertel je concreet wat je zag en hoorde, zodat er voor hen geen twijfel kan bestaan over de echtheid van het verhaal. Informeer hen ook wat de gevolgen zullen zijn voor hun zoon/dochter (eventuele sanctie, acties die hij/zij zal ondernemen om het goed te maken,...).

→DAAROM: *ouders van slachtoffer gerust stellen, ouders van pester objectief informeren. Beide ouderperen zeker niet met elkaar confronteren..*

## - **STAP 3: PAK HET PESTPROBLEEM AAN**

### **MOGELIJK PLAN VAN AANPAK 1: NO BLAME-METHODE**

De pester wordt niet concreet aangewezen en krijgt ook geen straf. Hij/zij krijgt de kans om zijn/haar gedrag bij te sturen. Het komt erop neer om het inlevingsvermogen van de kinderen uit te spelen, zonder de invloed van groepsdruk. Ga als volgt tewerk:

- Vorm een groepje met erg verschillende kinderen (de pester, een meeloper, een hulpvaardig kind...).
- Zeg hen dat Louis gepest is geweest en dat hun groepje moet zorgen dat Louis zich zo snel mogelijk weer beter voelt;
- Vraag elk groepslid om voorstellen te formuleren in de ik-vorm. Bijvoorbeeld: "*ik ga volgende keer Louis als eerste kiezen bij de ploegenverdeling*" of "*ik ga vragen of Louis mee wil spelen tijdens de speeltijd op school*".
  
- Doordat het groepje zich zonder de invloed van groepsdruk kan inleven in de situatie van het slachtoffer, beseffen ze vaak dat het precies toch niet zo leuk is wat hem/haar overkomen is. Dat besef kan een directe hulp zijn voor het slachtoffer.

### **MOGELIJK PLAN VAN AANPAK 2: HERGO-METHODE**

Bij ernstig pestgedrag, moet je de pester wél benoemen. Dan moet je kiezen voor een hestelgericht groepsoverleg, ook wel HERGO genoemd.

In een HERGO gaan dader, slachtoffer, ouders en vrienden met een neutrale HERGO-deskundige op zoek naar manieren om de schade te herstellen. Het slachtoffer (met steun van zijn omgeving) vertelt hierbij wat hij/zij verwacht. De pester (ook ondersteund door familie en vrienden) doet voorstellen om zijn daden goed te maken. Alle gemaakte afspraken komen in een contract.

## **HOE DOEN WIJ AAN PESTPREVENTIE**

Allereerst: dreigen met straffen helpt niet. Het belangrijkste is dat we een clubklimaat creëren waarin iedereen zich prettig voelt. Wie zich goed voelt, zal minder snel geneigd zijn om negatief gedrag te stellen. We praten erover met onze sporters in een gesprek waarin we de grenzen aanduiden van wat kan en wat niet.

- Vertel over hoe er op onze club een warme sfeer heerst, waarin iedereen ervoor zorgt dat iedereen zich thuis voelt.
- Beloon positief gedrag met complimenten, een high five, ... Zet de talenten van je spelers in de verf, zodat iedereen zich belangrijk voelt en merkt dat ook alle anderen belangrijk zijn.
- Licht spelers en ouders in over de vertrouwenspersoon die we op de club hebben om zulke zaken te melden. Hij zal de nodige acties ondernemen om snel te handelen.
- De club doet mee aan de nationale stippenactie tegen pestgedrag