# Pestprotocol binnen Top Judo Utrecht (TJU)

De Judo Bond Nederland (JBN) heeft een pestprotocol opgesteld dat geïnspireerd is op het protocol van de KNHB. TJU onderschrijft het pestprotocol.

Door met elkaar af te spreken hoe we omgaan met pestgedrag, kunnen we dit eerder stoppen en het liefst natuurlijk voorkomen. TJU wil voor iedere judoka een veilige plek zijn om te sporten. Daar kunnen we gezamenlijk (sporters, begeleiders, bestuur en ouders) een bijdrage aan leveren.

Pesten komt overal voor. Op school, op het werk en helaas ook in de sport. Pesten richt schade aan, allereerst bij de slachtoffers, maar ook bij de vereniging.

1. **Achtergrond van pesten**Pesten is niet hetzelfde als plagen. Bij plagen zijn de machtsverhoudingen gelijk: nu eens 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.  
     
   Pesten wordt net als seksuele intimidatie niet getolereerd binnen onze vereniging en het bestuur vindt het belangrijk dat hier regels voor worden nageleefd om pesten te voorkomen. Pesten binnen TJU wordt serieus genomen en dit onderwerp (met name signaleren en acties) worden periodiek besproken in het bestuur en met de trainersstaf. De vertrouwenscontactpersoon van TJU kan ook net als bij seksuele intimidatie een rol hierin spelen.  
   1. **Wat is 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.  
    
  Pesten gebeurt ook digitaal; via internet, e-mail of mobiele telefoon. Dan gaat het op afstand, soms anoniem en kan non-stop door gaan.   
  Vormen van digitaal pesten zijn o.a.: anonieme berichten (schelden, bedreigen, roddelen) versturen via whatsapp of msn, bijvoorbeeld foto’s delen op Instagram, of via andere sociale media 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 net zo erg of zelfs heftiger zijn dan bij andere vormen van pesten. Foto’s of opnames die door een pester op internet zijn geplaatst zijn moeilijk of niet te verwijderen. Dit kan heel bedreigend zijn voor degene die gepest wordt. Bovendien stopt het pesten niet; thuis kan het pesten online gewoon doorgaan.  
  1. **Wie pesten er en wie worden er gepest?**Kinderen die pesten lijken vaak sterke kinderen in een groep. Het zijn soms kinderen die zelf problemen hebben in de thuissituatie, of die bijvoorbeeld 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 raken 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. 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.  
       
     Trainers/coaches/begeleiders kunnen het pesten vroegtijdig signaleren door steeds bedacht te zijn op één van de genoemde signalen: bijvoorbeeld alleen staan, erg stil zijn, altijd over blijven bij spelletjes, lichamelijke klachten zoals regelmatig hoofdpijn en buikpijn hebben, trainingen overslaan.  
       
     Top Judo Utrecht, als kleine gemeenschap, kan helpen om pesten tegen te gaan. Het bestuur, ouders, trainer/coaches en sporters zelf kunnen daarbij een belangrijke rol spelen. Daarvoor moeten zij eerst erkennen dat pesten een echt probleem kan zijn. Judoka’s en trainers kunnen elkaar helpen door zich uit te spreken als iemand grensoverschrijdend gedrag vertoont. Dit wordt niet als klikken gezien, maar als mogelijkheid om iets aan het grensoverschrijdende gedrag te doen.

1. **Hoe te handelen, wanneer er een vermoeden bestaat van pestgedrag**Als je pestgedrag signaleert, dien je maatregelen te nemen. Wat kun je doen?  
   Bij TJU hebben wij een vertrouwenscontactpersoon. Zij kan altijd ingeschakeld worden. De gegevens van de vertrouwenscontactpersoon staan op de site van TJU  
   Daarnaast kun je nog het volgende doen:

* De trainer/coach stelt vast of de gepeste heeft geprobeerd het eerst samen met de pester op te lossen;
* op het moment dat de gepeste er niet uitkomt, grijpt de trainer/coach actief in;
* de trainer/coach brengt de partijen bij elkaar voor een verhelderinggesprek en probeert samen met hen de ruzie of pesterijen op te lossen en (nieuwe)afspraken te maken;
* de trainer/coach zoekt contact met de ouders van de partijen na de kinderen daarover ingelicht te hebben;
* de trainer/coach kan eventueel een gesprek voeren met het hele team in overleg met de gepeste. De trainer/coach kan het onderwerp pesten aan de orde brengen door met het team te bespreken wat de oorzaken en de gevolgen zijn voor de slachtoffers, de daders, de meelopers en de zwijgende middengroep. Besproken kan met elkaar worden of ze zich realiseren welk verdriet zij veroorzaken met hun houding. Vervolgens kan aan het team om suggesties gevraagd worden hoe de situatie verbeterd kan worden voor de gepeste teamgenoot;
* bij herhaling van pesterijen/ruzies tussen dezelfde kinderen/jongeren zullen sancties richting pester volgen;
* bij herhaaldelijke ruzie/pestgedrag neemt de trainer/coach duidelijk stelling en houdt een bestraffend gesprek met het kind/de jongere die pest/ruzie maakt. De fases van bestraffen treden in werking (zie sancties). Ook wordt de naam van de ruziemaker/pester genoteerd in een verslag. Bij iedere melding omschrijft de trainer/coach ‘de toedracht’. Trainer/coach, ouders en jongere die pest/ruzie maakt, proberen in goed overleg samen te werken aan een bevredigende oplossing.  
    
  NB: Jonge kinderen (tot 7/8 jaar) zullen minder in staat zijn om hun eigen verantwoordelijkheid te nemen in de bovenstaande stappen. Het aandeel van de trainer en eventueel ouders, zal dan groter zijn.

Ondertitel

1. **Begeleiding aan de pester, de gepeste en het team**De begeleider biedt altijd hulp aan de gepeste en begeleidt de pester, indien nodig in overleg met de ouders en/of externe deskundigen.
   1. **Begeleiding van het gepeste kind/jongere**:

* medeleven tonen (het probleem serieus nemen), luisteren en nagaan hoe en door wie wordt gepest;
* nagaan hoe het kind/de jongere 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/de jongere 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 het kind/de jongere zelf wil;
* met het kind bespreken welke vaardigheden hij/zij moet leren;
* sterke kanten van het kind/de jongere 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.
  1. **Begeleiding van het kind/jongere die pest**:
* 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;
* 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;
* de pester helpen zich aan regels en afspraken te houden;
* 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.

1. **Aanpakken van pesten bij TJU**Het is heel belangrijk dat de judoka’s zich veilig voelen bij TJU. Hier hoort bij dat ze zich niet gepest mogen voelen. Om het risico daarop zo klein mogelijk te maken, hebben we een aantal omgangsregels opgesteld. Deze zijn hieronder te vinden.
   1. **Omgangsprotocol**Een aantal dingen zijn bij TJU niet toegestaan. Hieronder vallen:

* beoordeel elkaar op gedrag, niet op uiterlijk, afkomst, geslacht of andere persoonskenmerken of het maken van kwetsende opmerkingen daarover
* zit niet ongewenst aan de spullen van een ander;
* lach elkaar niet uit;
* behandel elkaar niet onnodig hard bij het oefenen;
* spreek elkaar respectvol aan, niet met een bijnaam die door de bedoelde persoon er van niet als positief ervaren wordt;
* vloek en scheld niet;
* roddel niet.  
    
  Wat we mogen uitdrukkelijk wel verwachten van elkaar:
* praat ruzies altijd netjes uit;
* luister naar elkaar;
* help elkaar waar nodig;
* ontvang nieuwkomers in het team goed en vangt ze op;
* wanneer dit niet lukt: spreek je uit naar de trainer/coach, vertrouwenscontactpersoon of bestuurslid, door openheid kan ongewenst gedrag worden gestopt.  
    
  Door de trainers wordt hier regelmatig aandacht aan besteed en zien we hierop toe bij de judolessen. Aan ouders/verzorgers wordt ook gevraagd om ongewenst gedrag te melden als zij dit tegenkomen of vermoeden.

Ondertitel

1. **Sancties**De volgende maatregelen worden genomen als de pogingen van judoka’s, trainer en ouders niet tot een oplossing leidt en het pesten zich voor blijft doen. Bij het komen tot een oplossing zijn de stappen doorlopen zoals onder punt 3 (begeleiding van de gepeste, pester en het team) beschreven zijn. Belangrijk is dat de trainer/coach nooit alleen handelt, maar altijd reflectie vraagt bij een andere coach/trainer en altijd het bestuur inlicht.  
   De straf is opgebouwd uit 4 stappen van licht naar zwaar; afhankelijk van hoe lang de pester door blijft gaan met zijn/haar pestgedrag en geen verbetering vertoont in zijn/haar gedrag:
   1. **Sancties bij stap 1**De ouders worden betrokken bij de sancties

* één training niet aanwezig zijn; en/of
* blijven tot alle teamgenoten naar huis vertrokken zijn; en/of
* een schriftelijke opdracht zoals een stelopdracht over de toedracht en zijn of haar rol in het pestprobleem;
* een gesprek met de pester: bewustwording voor wat hij/zij met het gepeste kind uithaalt; en/of
* 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.
  1. **Sancties bij stap 2**De ouders worden nadrukkelijker bij de oplossing betrokken. De vereniging heeft een dossier bijgehouden van de acties die hebben plaatsgevonden. Dit dossier is uitgangspunt voor het gesprek. In overleg wordt de pester in een andere groep geplaatst.
  2. **Sancties bij stap 3**Bij aanhoudend pestgedrag de pester schorsen.
  3. **Sancties bij stap 4**In extreme gevallen moet de pester geroyeerd worden.