

Beleidsplan Pesten House of Tennis

Inhoudsopgave

1. Inleiding	2
2. Definitie en vormen van pesten	2
2.1 Kenmerken van pesten	2
2.2 Wat is pesten?	2
2.3 Wie pest en wie wordt gepest?	3
2.4 Pesten binnen House of Tennis	3
3. Aanpakken van pesten bij House of tennis	3
3.1 Omgangsprotocol	4
3.2 Hoe te handelen bij een vermoeden van pestgedrag	4
4. Begeleiding aan de pester, de gepeste en het team	5
5. Sancties	6
6. Nieuwe vormen van pesten en de aanpak daarvan	7
6.1 Welke vormen zijn er?	7
6.2 Het aanpakken van digitaal pesten binnen House of Tennis	7

1. Inleiding

Bij House of Tennis vinden we het belangrijk dat iedereen met plezier en in een veilige omgeving kan tennissen. Om een positieve sportcultuur te bevorderen en ongewenst gedrag te voorkomen, hanteren we een duidelijk beleid rondom pesten.

Om verenigingen te ondersteunen in het omgaan met pestgedrag, heeft House of Tennis een 'pestprotocol' opgesteld. Dit protocol biedt inzicht in wat pesten inhoudt, inclusief moderne vormen zoals online pesten, en geeft richtlijnen voor een effectieve aanpak en begeleiding van betrokken partijen.

Met dit beleidsplan willen we pesten binnen de clubs bespreekbaar maken en concrete handvatten bieden voor preventie, signalering en aanpak. Het is belangrijk dat we als tennis academy duidelijke afspraken maken over de inhoud van dit beleid, de implementatie ervan en de verantwoordelijkheden binnen de club. Zo zorgen we er samen voor dat onze kennis een veilige en plezierige plek blijft voor iedereen.

Dit beleidsplan beschrijft hoe we pesten definiëren, hoe we preventieve maatregelen nemen, hoe meldingen worden afgehandeld en welke stappen volgen bij constatering van pesten.

2. Definitie en vormen van pesten

2.1 Kenmerken van pesten

Pesten is niet hetzelfde als plagen. Bij plagen zijn de machtsverhoudingen gelijk: de ene keer is de één 'het lijdend voorwerp' en de andere keer de ander. Plagen is een incidentele gebeurtenis en draait vaak om elkaar voor de gek houden. De persoon die geplaagd wordt, lijdt hier doorgaans geen blijvende psychische of fysieke schade aan en kan zich meestal goed verweren.

Pesten daarentegen is structureel en kan kinderen en jongeren tot wanhoop drijven. Vanwege het voortdurende karakter van pesten is een doordachte en langdurige aanpak noodzakelijk. Een kortdurend project of eenmalige interventie is meestal niet voldoende om het probleem effectief aan te pakken.

2.2 Wat is pesten?

Pesten kent enkele duidelijke kenmerken:

- Het gebeurt opzettelijk;
- Het is bedoeld om schade toe te brengen (fysiek, mentaal of materieel);
- Er is sprake van ongelijke machtsverhoudingen (de sterkere kiest een minder weerbaar persoon als slachtoffer);
- Het gebeurt systematisch;
- Het stopt niet vanzelf en wordt vaak erger als er niet wordt ingegrepen;
- Pesten komt voor in alle groepen en culturen en is een sociaal probleem dat telkens opnieuw kan opduiken.

2.3 Wie pest en wie wordt gepest?

Kinderen en jongeren die pesten worden vaak als dominant gezien binnen een groep. Ze kunnen problemen ervaren in hun thuissituatie of onzeker zijn over hun positie binnen een team. Door anderen naar beneden te halen, proberen zij zichzelf belangrijker te maken en indruk te maken op de groep.

De kinderen en jongeren die gepest worden, zijn vaak onzeker, voorzichtig en hebben een negatief zelfbeeld. Ze kunnen moeite hebben met sociale vaardigheden en voelen zich vaak geïsoleerd. Hoewel fysieke kenmerken zoals kleding, gewicht of een bril soms een rol spelen, zijn ze niet de doorslaggevende factor. Gepeste kinderen en jongeren hebben moeite om zichzelf te verdedigen en voelen zich machteloos tegenover de pester. Dit leidt vaak tot gevoelens van eenzaamheid.

Naast pesters en slachtoffers is er ook een groep die een passieve rol speelt, maar die wel invloed heeft op het voortbestaan van pesten. Pesters voelen zich vaak gesterkt door de stilzwijgende instemming van anderen binnen de groep.

2.4 Pesten binnen House of Tennis

Wat kun je doen?

Binnen een tennis omgeving kan pesten op verschillende manieren voorkomen. Het is belangrijk om pestgedrag vroegtijdig te signaleren en aan te pakken. Enkele veelvoorkomende vormen van pesten binnen een sportvereniging zoals House of Tennis zijn:

- Het negeren of buitensluiten van een teamgenoot;
- Iemand opzettelijk isoleren van de groep of uit wedstrijden houden;
- Psychische of fysieke mishandeling, zoals beledigingen of duwen;
- Ongepaste grappen of opmerkingen over een teamgenoot;
- Afpakken of beschadigen van bezittingen zoals rackets of kleding;
- Iemand voortdurend de schuld geven van teamprestaties of fouten;
- Opmerkingen maken over kleding of uiterlijk;
- Digitale pesterijen zoals het versturen van beledigende berichten via WhatsApp, e-mail of sociale media;
- Het verspreiden van beledigende foto's of berichten over iemand op het internet.

Bij House of Tennis hechten we veel waarde aan een veilige en respectvolle sportomgeving. Pesten hoort hier niet thuis. Trainers, ouders en spelers worden aangemoedigd om pestgedrag te herkennen en gezamenlijk een positieve sportcultuur te creëren waarin iedereen zich welkom voelt.

3. Aanpakken van pesten bij House of Tennis

House of Tennis, kan helpen om pesten te voorkomen en aan te pakken. Het bestuur speelt hierin een cruciale rol door te erkennen dat pesten een serieus probleem kan zijn. Omdat spelers vaak lange tijd binnen dezelfde trainingsgroepen actief blijven, kunnen trainers inzicht krijgen in waar zich mogelijke problemen voordoen. Het is daarom belangrijk dat House of Tennis een duidelijk beleid opstelt en dit vastlegt in een protocol.

3.1 Omgangsprotocol

Het is van belang om gezamenlijk te bepalen welk gedrag wenselijk is binnen House of Tennis en welke maatregelen nodig zijn om dit gedrag te bevorderen. Een goed moment om hierover te discussiëren is tijdens de startbijeenkomsten van het seizoen met trainers en ouders. De afspraken die hieruit voortkomen, kunnen zichtbaar worden gemaakt op de website en via posters op de club. Daarnaast kunnen trainers deze regels actief bespreken met spelers.

Indien er signalen zijn dat pestgedrag kan ontstaan, is het raadzaam om de regels schriftelijk vast te leggen en door de spelers en trainers te laten ondertekenen.

Voor trainers is het essentieel dat zij altijd een aanspreekpunt hebben, bijvoorbeeld een verantwoordelijke binnen het bestuur. Het bijhouden van een dossier met relevante gebeurtenissen en acties is eveneens belangrijk.

Voorbeelden van onderwerpen die in een omgangsprotocol kunnen worden opgenomen:

- Respectvol omgaan met elkaar;
- Het vermijden van kwetsende opmerkingen over uiterlijk of prestaties;
- Niet aan andermans spullen zitten;
- Elkaar niet uitlachen of beledigen;
- Gebruik van ongepaste taal voorkomen;
- Roddelen vermijden;
- Conflicten op een volwassen manier oplossen;
- Aandacht voor nieuwe spelers en hen welkom heten;
- Hoe om te gaan met een pester;
- Trainers op de hoogte brengen van pestgedrag, waarbij duidelijk wordt gemaakt dat dit geen klikken is.

Het voordeel van een vooraf opgesteld protocol is dat iedereen een objectieve basis heeft om op terug te vallen wanneer zich een probleem voordoet.

3.2 Hoe te handelen bij een vermoeden van pestgedrag

Stap 1: Nagaan of de gepeste speler zelf al geprobeerd heeft het probleem met de pester op te lossen.

Stap 2: Als de gepeste er niet in slaagt het probleem zelfstandig op te lossen en zich machteloos voelt, dient de trainer in te grijpen.

Stap 3:

- De trainer organiseert een gesprek tussen de betrokkenen om de situatie te verhelderen en nieuwe afspraken te maken.
- Contact wordt gezocht met de ouders van beide partijen nadat dit met de kinderen is besproken.
- Eventueel wordt een teamgesprek gevoerd om pestgedrag bespreekbaar te maken. Het team kan inzicht krijgen in de gevolgen van pesten voor alle betrokkenen (slachtoffers, daders, meelopers en zwijgende omstanders). De spelers kunnen suggesties doen om de situatie te verbeteren.
- Bij herhaald pestgedrag volgen sancties tegen de pester.

Stap 4: Bij herhaaldelijk pestgedrag neemt de trainer stelling en voert een correctiegesprek met de pester. Indien nodig worden sancties toegepast en de naam van de pester geregistreerd in een verslag met een omschrijving van de toedracht. Trainers en ouders werken in overleg samen om tot een oplossing te komen.

NB: Voor jonge kinderen (tot 7-8 jaar) geldt dat zij minder goed in staat zijn om hun eigen verantwoordelijkheid in deze stappen te nemen. De rol van trainers en ouders zal in deze gevallen groter zijn.

4. Begeleiding aan de pester, de gepeste en het team

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

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 overbeschermen, 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 klasgenoten. Ze zien hun slachtoffers als waardeloos, zijn agressief, hebben een gebrek aan zelfbeheersing en een positieve houding ten aanzien van geweld. Verder blijkt dat pesters erg impopulair zijn bij andere kinderen (hoewel dat soms niet zo lijkt). Ze gebruiken verschillende (andere kleur haar, andere kleding, beter of slechter presteren) als vals excuus om anderen het leven zuur te maken. 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 tennisvereniging: 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 trainer: elkaar informeren en overleggen. Inleven in het kind/de jongere: 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;
- het kind/de jongere helpen zich aan regels en afspraken te houden;
- als het pesten blijft voortduren, kan externe hulp worden ingeschakeld: sociale vaardigheidstraining, eerstelijns psychologenpraktijk.

5. Sancties

De volgende maatregelen zijn geschikt indien het pesten zich blijft voordoen (invulling van stap 3 en stap 4, zie paragraaf 3.2). De sancties zijn opgebouwd uit vier stappen, afhankelijk van hoe lang de pester doorgaat met zijn/haar pestgedrag en geen verbetering vertoont in het gedrag:

Stap 1

- Een training niet mogen deelnemen;
- Na afloop van de training blijven totdat alle teamgenoten vertrokken zijn;
- Een schriftelijke opdracht, zoals een reflectieverslag over de situatie en de eigen rol in het pestprobleem;
- Een gesprek om bewustwording te creëren over de impact op het slachtoffer;
- Het maken van afspraken over gedragsverandering. De naleving van deze afspraken wordt wekelijks geëvalueerd in een kort gesprek.

Stap 2

- De ouders nadrukkelijker bij de oplossing betrekken. House of Tennis houdt een dossier bij van alle genomen acties, dat als basis dient voor het gesprek;
- In overleg de pester in een andere trainingsgroep plaatsen.

Stap 3

- Bij aanhoudend pestgedrag volgt een schorsing van trainingen en wedstrijden.

Stap 4

- In extreme gevallen dient de pester te stoppen met lessen bij House of Tennis. House of Tennis behoudt zich het recht voor om deze stap in zeer ernstige gevallen direct door te voeren.

6. Nieuwe vormen van pesten en de aanpak daarvan

6.1 Welke vormen zijn er?

Pesten gebeurt tegenwoordig ook via digitale middelen zoals internet, e-mail of mobiele telefoons. Dit digitale pesten verschilt in bepaalde opzichten van traditioneel pesten. Het kan op afstand, anoniem en 24/7 doorgaan. Vormen van digitaal pesten zijn onder andere:

- Het sturen van anonieme berichten met scheldwoorden, bedreigingen of roddels via WhatsApp, e-mail of sociale media;
- Het verspreiden van foto's en video's zonder toestemming via sociale netwerken;
- Het openbaar maken van privégegevens op internet;
- Het aanmaken van nepaccounts om iemand belachelijk te maken of uit te sluiten;
- Het versturen van ongewenste berichten in groepschats;
- Het bewerken en verspreiden van kwetsende afbeeldingen of video's.

Door de anonimiteit van online communicatie kan het taalgebruik veel harder zijn dan bij direct pesten. Omdat de kans om betrap te worden kleiner is, kan de impact van digitaal pesten groter zijn. Bovendien kunnen beelden of berichten die eenmaal online staan, moeilijk worden verwijderd en blijven ze soms jarenlang circuleren.

6.2 Het aanpakken van digitaal pesten binnen House of Tennis

Regelmatig verschijnen er berichten over jongeren die via sociale media of berichtenapps worden lastiggevallen. Om dit tegen te gaan is bewustwording en preventie essentieel binnen House of Tennis. Spelers, trainers en ouders moeten weten hoe ze veilig omgaan met digitale communicatie en wat te doen als iemand online wordt gepest.

Adviezen voor spelers:

- Reageer niet op negatieve of bedreigende berichten. Dit haalt vaak de lol voor de dader weg;
- Bewaar bewijsmateriaal (zoals screenshots) en meld het bij een trainer;
- Blokkeer de afzender van ongewenste berichten;
- Deel geen privé-informatie online en wees voorzichtig met het plaatsen van foto's;
- Gebruik sterke wachtwoorden en houd social media-accounts privé.

Adviezen voor trainers en ouders:

- Maak digitaal pesten bespreekbaar tijdens bijeenkomsten en trainingen;
- Houd oog voor signalen van online pesten, zoals teruggetrokken gedrag of angst voor digitale communicatie;
- Stimuleer een positieve en respectvolle online omgeving binnen House of Tennis;
- Bespreek met spelers en ouders hoe digitale veiligheid kan worden gewaarborgd.

Als digitale pesterijen aanhouden, kunnen verdere stappen worden ondernomen, zoals het inschakelen van de directe van House of Tennis of het melden bij relevante instanties. In extreme gevallen kan juridische actie nodig zijn.

Informatieve websites over digitaal pesten:

- www.mijnkindonline.nl
- www.dekinderconsument.nl
- www.internetsoa.nl
- www.i-respect.nl

Bij het ontwikkelen van het pestprotocol binnen House of Tennis is gebruikgemaakt van wetenschappelijk onderbouwde methodes zoals de 'Vijfsporenaanpak' (B. van der Meer, 1994) en 'Pesten in de sport, hoe ga je ermee om?' (Landelijke organisaties voor ouders in de sport, 2003).