

# Het anti-pestprotocol van hockeyvereniging Myra

---

## *Waarom een anti-pestprotocol?*

---

Een anti-pestprotocol is een verklaring van het bestuur, de MHA, trainers en begeleiders waarin is vastgelegd hoe we pesten tegengaan en signaleren. Helaas kunnen we pesten nooit helemaal voorkomen. We beschrijven daarom ook hoe we ermee omgaan mocht het toch gebeuren.

Met dit protocol scheidt HV Myra duidelijke kaders, omtrent het gedrag in en om het veld.

Pesten is helaas een wezenlijk probleem. Pesten kan het plezier in hockey bij HV Myra ondermijnen. Het gaat in tegen de drie kernwaarden van de club; plezier, prestatie en respect.

### **Wat is pesten?**

We maken onderscheid tussen pesten en plagen.

- Plagen is vaak een incidenteel, onbezonnen en spontaan negatief gedrag zonder kwade bedoelingen. Plagen duurt niet lang, is te verdragen en vindt plaats tussen “gelijken”. Bij plagen zijn de machtsverhoudingen gelijk: nu eens is de één ‘het lijdend voorwerp’ en dan weer de ander.
- Pesten betreft het regelmatig en systematisch bedreigen en intimideren van hetzelfde kind. Pesten gebeurt met opzet, kan lang duren en is bijna systematisch.
- Er zijn verschillende vormen van pesten, zoals woorden, via sociale media, fysiek, achtervolgen, opjagen, uitsluiting, stelen en vernielen.

### **Waarom wordt er gepest?**

Pesten is een vorm van agressie. Als je weet waar de oorzaak ligt, kun je pestgedrag veranderen. Oorzaken zijn onder andere:

- het willen verkrijgen van aanzien
- een demonstratie van macht
- het afreageren van frustratie
- communicatie waarbij nog niet is geleerd wat acceptabel is.

Het pestprobleem draait niet alleen om de pester en het gepeste kind. Op de achtergrond is er een zwijgende groep kinderen bij betrokken. Zij vormen het publiek voor de pester. De pester meet zijn of haar succes af aan deze groep. En stuurt soms ook de leden van de groep aan om te pesten.

---

## *Preventie*

---

Het belangrijkste is voorkomen dat er gepest wordt. Iedereen heeft daar een rol in. Bij hockey ook iedereen in en rondom het team. Aan het begin van het seizoen is het belangrijk om de toon te zetten voor de trainers, coaches, begeleiders en ouders.

### **De technische commissie (TC)**

De TC schept het kader voor het jeugdbeleid waar dit pestprotocol een onderdeel van is.

### **De Myra Hockey Academie (MHA)**

De MHA leidt trainers op en begeleidt hen gedurende het seizoen. In opleiding en begeleiding wordt aandacht besteed aan pesten: hoe kan je als trainer pesten proactief tegengaan, herkennen en wat doe je als het waarneemt?

Verder weten de trainers dat ze in geval van vragen en/of problemen die ze ervaren, altijd bij de MHA terecht kunnen voor tips en hulp.

### **Trainers/ (ouder-)coaches**

Zij zien de spelers het vaakst en kunnen op veel manieren een positieve impact hebben op de groep. Hierbij is het van belang dat ongewenst gedrag niet door de vingers wordt gezien. Het bespreken van gedragsverwachtingen legt een fundament voor de normen in het team.

### **Tips voor de trainers/coaches:**

1. **Maak het bespreekbaar.** Bespreek pesten aan het begin van het seizoen tijdens de introductie gesprekken. Benoem bij de teamvorming het probleem van pesten. Erken dat het soms een probleem is en laat weten dat je er het hele jaar aandacht aan geeft. Leg uit wat je onder pest gedrag verstaat, en dat kinderen zich niet bezwaard moeten voelen om het te melden als ze dingen als onprettig ervaren. Bespreek aan het begin van het seizoen met de jongens/meiden zelf hoe zij graag met elkaar omgaan. Wat vinden we normaal gedrag? En wat niet? Hoe gaan we elkaar op een veilige manier aanspreken op ongewenst gedrag. Hieronder staat een voorzet voor de omgangsregels binnen een team.

2. **Bij teams van verschillende leeftijden:** vaak zullen de speelsters/spelers van de oudere lichter de toon zetten. Zij zijn ouder, groter, sterker en vaak mondiger, zeker als er maar enkele jongere spelers bij een groep ouderen zit moet je dit actief begeleiden. In het geval van groepjes vorming jong-oud, kan pesten een probleem worden. Maar ook in een evenwichtige groep, kunnen oudere spelers de toon zetten, waar sommige jongere spelers voor verschillende redenen in meegaan. Op verschillende manieren kun je jong-oud groepjes/dynamiek tegengaan. Bijvoorbeeld: bij iedere training heb je een ander inspeelmaatje (mix dat actief), bij teamtaken mix je jong-oud en eventueel wijs je een welkom-buddy toe aan jonge speler/speelster.

Realiseer je dat, indien **er een groot niveau verschil is** tussen spelers, het bijvoorbeeld de nummer 14,15,16 van het team potentieel kwetsbaar maakt, of de betere spelers in het team wellicht het idee geeft dat ze wel met bepaald gedrag weg kunnen komen. Wat kinderen bijvoorbeeld als onprettig kunnen ervaren is direct en continue aanwijzingen van andere (betere) spelers te ontvangen als ze de bal hebben of commentaar op een slechte/ongelukkige actie. Een stap verder gaat het als bepaalde kinderen helemaal overgeslagen te worden in het spel. Wees hier als trainer alert op en maak direct duidelijk wat wel en niet onder positief coach-gedrag wordt verstaan.

3. **Train ook eens op samenwerken.** Ook helpt het om niet alleen competitieve elementen te trainen. In plaats van een oefening waarbij er een beloning is voor de snelste, langste of technisch meest vaardige, loont het ook om te trainen op samenwerken. Om als team het goed te doen, moet iedereen een bijdrage leveren. Een minder vaardige hockeyer die hard werkt, tegenstanders afmat of zich slim opstelt, heeft ook een wezenlijke bijdrage aan het resultaat van een team.

Bijvoorbeeld voor een goede aanvallende / verdedigende strafcorner, slimme lange corner, of tactische aanvalsstrategie, is samenwerking cruciaal. Een speler die met een slimme loopactie ruimte creëert voor een ander, draagt ook bij aan een doelpunt/resultaat. Maak de alle spelers hier op attent en train op samenwerken.

### **Teambegeleiders & ouders**

Probeer aan het begin van het seizoen direct een team te smeden. Bijvoorbeeld door wat leuks te organiseren, zoals een pizza-avond na de training of een uitje. Indien mogelijk, probeer bij de eerste wedstrijden of training aanwezig te zijn om te ervaren hoe een ander loopt. Check af en toe bij de trainer en andere ouders hoe zij en hun kinderen het vinden gaan.

Wees als ouders je ook bewust van je eigen gedrag en betrokkenheid langs het veld en hoe dit eventueel het gedrag van de spelers beïnvloedt.

**Sociale media:** dit kan een bron zijn voor pestgedrag voor en na de training/wedstrijd. Het is lastig om als hockeyvereniging volledig zicht te hebben op het contact van teams en spelers via platforms. Wat goed werkt, is dat de trainers ook onderdeel van de team app-groep zijn. Kinderen worden zich ervan bewust dat dezelfde regels gelden zowel online, als offline. Indien je als ouder de indruk hebt dat er via de app pestgedrag is, bespreek het met je kind en waar nodig teambegeleider & trainers of andere ouders.

### **Preventief –omgangsregels**

De trainer & teambegeleider kan samen met de kinderen omgangsregels opstellen die voor alle kinderen duidelijk zijn. Dit werkt goed als het gedragsverwachtingen genoemd worden. Door ze bij de start van het seizoen te bespreken en ze eventueel, indien nodig, te herhalen wordt duidelijk hoe we bij Myra met elkaar omgaan en dat pesten niet getolereerd wordt.

De volgende afspraken binnen het team zouden kunnen worden gebruikt:

- **Ik accepteer een ander zoals hij is**
- **Ik blijf van de spullen van een ander af**
- **Bij ruzie, praten we het uit als het nodig is met hulp**
- **Ik bedreig niemand, ook niet met woorden**
- **Ik gebruik geen geweld**
- **Ik lach niemand uit.**
- **Schelden en vloeken? Waar ligt de grens van wat toelaatbaar is?**
- **We roddelen niet**
- **Luisteren naar elkaar**
- **Nieuwkomers worden goed opgevangen in de groep**
- **Als iemand mij hindert vraag ik duidelijk ermee te stoppen**
- **Als dat niet helpt vraag ik mijn leider/trainer om hulp.**
- **Hoe om te gaan met de pester;**
- **Laat de trainer/coach/manager weten wanneer er wordt gepest. Dit is geen klikken (snitchen) is.**

---

*Wat als het toch mis gaat?*

---

Allereerst heeft HV Myra een vertrouwenspersoon die altijd benaderd kan worden, mocht een speler of ouder het gevoel hebben dat dit prettig/noodzakelijk is. Contactgegevens voor de vertrouwenspersoon staat op de website.

### **Als je als trainer / begeleider / ouder het vermoeden van pesten hebt**

Als je het vermoeden hebt dat een speler / je kind gepest wordt, vraag het hem/haar dan. Er zijn vele mogelijkheden om hem te helpen zijn verhaal te doen. Er zelf mee komen is vaak moeilijk voor een speler. Als ouder meld je (het vermoeden tot) pesten in eerste instantie bij de trainer en teambegeleider.

Iemand die gepest wordt, komt al vrij snel in een vicieuze cirkel terecht. Daar is het moeilijk uit ontsnappen, omdat een slachtoffer niet begrijpt dat het zelf onbewust pestgedrag oproept. Daarom moet de oplossing van buitenaf komen. Voor het functioneren van een team is het dus van groot belang dat een trainer boven het pestgedrag staat.

Omdat de oorzaak van het pestgedrag soms is terug te voeren op het slachtoffer zelf, ligt het voor de hand om daar de oplossing te zoeken. De oplossing ligt echter in de groep. Een trainer/begeleider moet in zijn team namelijk zorgen voor emotionele veiligheid.

## **Maatregelen**

Het idee van maatregelen is dat ze een progressief karakter hebben. Hoe eerder zaken worden aangepakt, des te waarschijnlijker dat het pestgedrag stopt. Echter, het is maatwerk. Bijvoorbeeld indien er een incident met grotere impact heeft plaatsgevonden, met een duidelijke dader-slachtoffer, dan is een individueel gesprek ook een direct noodzakelijk (naast een groepsgebesprek).

### **Stap 1: teamoverleg + omgangsregels**

Bespreek het als trainer met de groep, waarom is het een probleem? Het is een tip om in een aparte sessie de kinderen, met hulp van teambegeleider/categorieleider/MHA, de omgangsregels op te laten stellen. Hoe gaan we met elkaar om, wat kan wel en niet? Wat zijn harde grenzen? Hoe spreken we elkaar aan op gedrag? In het eerst hoofdstuk komen de omgangsregels aan bod.

Als je dit aan het begin van het seizoen al hebt opgesteld, is het tijd voor een refresh -sessie met de groep.

### **Stap 2: ouderoverleg**

Ook in stap 1 is het belangrijk om de ouders op de hoogte te stellen dat er gepest wordt in het team, en dat dit met de kinderen wordt besproken. De volgende stap is dat de teamleider en coach een meeting opzetten met alle ouders op om het probleem te bespreken. Zij zijn vaak niet op de hoogte van problemen, tenzij hun kind dat zelf meldt. De categorieleider of MHA kan eventueel ook aanwezig zijn, indien dat op prijs wordt gesteld.

### **Stap 3: individuele gesprekken**

Indien er een kleine groep, of individu, is die/dat vaak bij pesten en nariigheid betrokken is, worden die individueel toegesproken. Dit is met de coach, ouders en iemand van de MHA/Myra TC erbij. Ook indien er een incident heeft plaatsgevonden waarvoor dit redelijk lijkt, is een individueel gesprek op zijn plaats.

Er worden met de pester afspraken gemaakt ten aanzien de verwachten gedragsverandering. Maar het is ook belangrijk dat de pester inzicht krijgt in zijn/haar gedrag en de gevolgen voor de groep en het gepeste kind. Het kind krijgt ook de ruimte om zijn/haar kant van het verhaal te doen.

Ook kan het raadzaam zijn om met het gepeste kind en de ouders een individueel gesprek te hebben. Maar dat hangt van de situatie af en de trainers/begeleiders moeten dit inschatten. De categorieleider neemt in ieder geval contact op met de ouders.

#### **Stap 4: sancties**

Dit zijn sancties en moeten passend zijn tav het pestgedrag, en fase in het proces. De eerste stap kan bijvoorbeeld een extra taak of aanwezigheid van ouders bij trainingen en wedstrijden of iets dergelijks zijn. Maar indien een speler zijn/haar gedrag niet aanpast, kan ook een schorsing voor een training en/of wedstrijd een consequentie. Als laatste stap wordt een speler uit het team gezet.

De mate van de individuele straf wordt bepaald door de jeugd TC en MHA.

#### **Tot slot:**

We zijn een hockeyclub en blijven ouders verantwoordelijk voor hun kind. We kunnen wel een open en veilige sfeer stimuleren, waarbij aandacht is voor plezier, respect gevolgd door prestatie. Hier hoort bij dat alle ouders/ begeleiders/ trainers kinderen leren op een positieve manier deel te nemen aan het spel in teamverband en het niet nodig is een ander te pesten.

Uitgangspunt is heel simpel. **Er wordt niet gepest!** Iedereen moet zich veilig voelen op de club, pesten gaat in tegen alle drie de kernwaarden van HV Myra.