



Het verschil tussen plagen en pesten.



Rienk van Dijk

Wat gaan we doen

- Wat cijfers en feiten over pesten
- Is het plagen of pesten
- Effect van lichaamstaal
- Welke rollen zijn er in een peestsituatie
- Signaleren en preventie van pesten



Cijfers en feiten

Bron: prevalentie onderzoek grensoverschrijdend gedrag in de Nederlandse sport

71,7% van de respondenten van het onderzoek geeft aan in hun jeugd minimaal 1 gebeurtenis van grensoverschrijdend gedrag te hebben meegemaakt. Waarvan 67,8 % emotioneel grensoverschrijdend gedrag. Daarvan geeft 46,3% dat die indruk heeft gemaakt.



Cijfers en feiten

Stelling:

Meer dan 20% van de gepeste sporters vertelt
aan de vereniging dat hij of zij wordt gepest

Ja

Nee

Cijfers en feiten

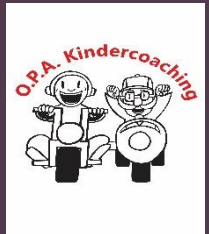
14,7% vertelt het de club gepest te worden

42,8% vertelt zijn familie gepest te worden

0,7 % vertelt het de sportbond

0,1 % vertelt het bij het Vertrouwenspunt of

Centrum Veilige Sport



Cijfers en feiten

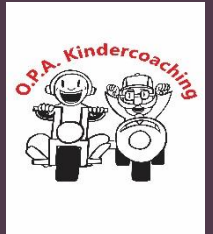
80% van degenen die het verteld hebben vindt
dat het geholpen heeft



Cijfers en feiten

Hoe stopte het pesten?

- De dader stopte met pesten: 32,7%
- Degene die gepest werd ging naar een andere vereniging of stopte met deze sport: 22,3%
- Degene aan wie het verteld werd zorgde ervoor dat het ophield: 10,4%
- Iemand anders zorgde ervoor dat het stopte: 2,1%



Plagen of Pesten?

Wanneer is iets plagen of pesten?

En wat is het verschil?

Plagen of Pesten?

Plagen	Pesten
af en toe	vaak en lang
Gelijkwaardig	ongelijkwaardig
heen en weer	eenrichtingsverkeer
voor de lol	gemeen
gemakkelijk te stoppen	moeilijk te stoppen
Je kunt daarna met elkaar door één deur	Je kunt daarna niet meer met elkaar door één deur

Denk eraan dat de ontvanger bepaalt!

Voorbeelden van Pesten.

Uitsluiten, buitensluiten,
opjagen, bedreigen, treiteren,
vernederen, slaan, schoppen,
uitschelden etc.;

Mogelijke reacties op pesten

KNOKKEN ->

Vaak krijg je ruzie

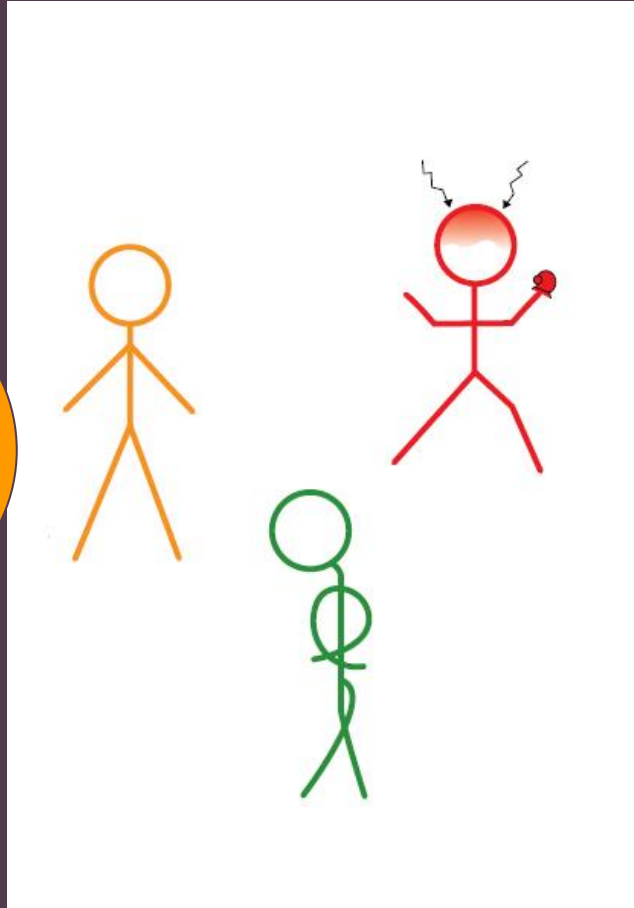
AANPAKKEN ->

De pester krijgt
een waarschuwing

PAS OP
STOP

WEGKRIIPEN ->

De pester kan
doorgaan

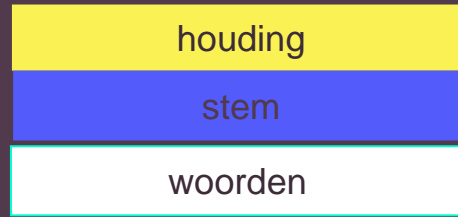


Effect van lichaamstaal

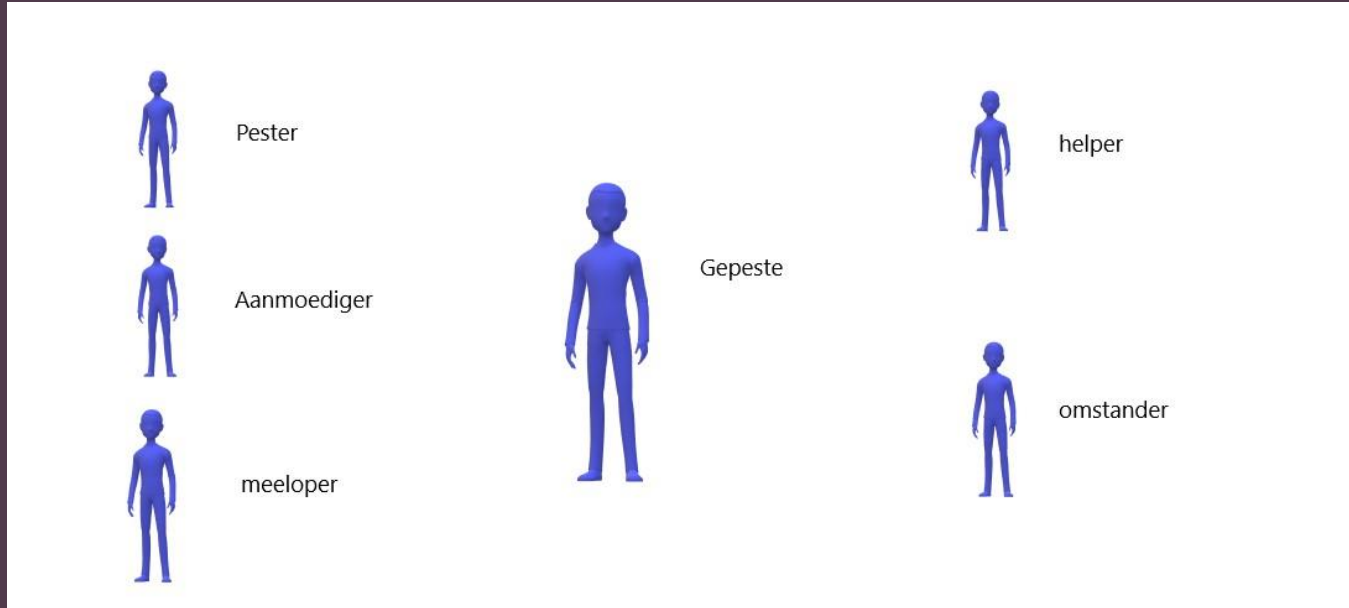
Iets duidelijk maken doe je met:

woorden, stem en houding

Wat is het belangrijkste?



Rollen binnen pestsituaties



Herkennen van de rollen bij pesten

Jason fietst met pijn in zijn hart naar het sporten. Al weken is hij het mikpunt van pesterijen. Vooral Tom wil hij niet tegenkomen. Schichtig kijkt hij om zich heen als hij bij de vereniging aankomt. Daar komt Dirk aangeslenterd. Ook Dirk hoort bij Tom's groepje. 'Hoi, Jason', zegt Dirk, en hij loopt verder. 'Ja', denkt Jason, 'als jij mij alleen tegenkomt, durf je wel aardig tegen mij te zijn. Maar wacht maar tot Tom er is.' Even later komen Tom en Dirk eraan. En Nick en Jan lopen er vlak achter. Tom loopt zonder naar links of rechts te kijken vlak langs Jason en stoot hem daarbij aan. 'Kun je niet uitkijken, uilskuiken!', roept Tom. Dirk lacht en zegt 'ja, loopt toch niet altijd in de weg'. Jan lacht niet en kijkt weg. Nick zegt: 'Sjonge, jonge, wat zijn we weer lollig', geeft Jason een knipoog en zegt: 'Jason, kom bij ons staan', terwijl hij naar de training loopt.

Opdracht: vul de rollen bij pesten in

de rol van pester **Tom**

de rol van meeloper **Dirk**

de rol van buitenstaander **Jan**
(meestal de grootste groep!)

de rol van gepeste **Jason**

de rol van helper **Nick**



Rollen binnen pestsituaties

- Iedere deelnemer kan anders gaan handelen waardoor het pesten stopt ...
- Iedere omstander kan in actie komen: ouders, broers/zussen, trainers, coaches, bestuursleden ...

Stelling:

Alleen de slachtoffers hebben later nog last van de gevolgen van pesten

JA

NEE

NEE, ook voor pesters zijn de gevolgen negatief:
kans is groter om crimineel gedrag te gaan vertonen

Conclusie:
Pesten is een groot probleem
en moet worden bestreden



Signaleren van pesten

Individueel gedrag

- Herhaaldelijk alleen staan.
- Niet naar de training of wedstrijden willen.
- Het kind wil niet (meer) naar het sporten, klaagt bijvoorbeeld regelmatig over hoofdpijn en buikpijn, terwijl deze pijnen buiten het seizoen verdwijnen
- Gauw prikkelbaar of boos zijn
- Nachtmerries

Signaleren van pesten

Groepsgedrag

- Het kind wordt tijdens het trainen of wedstrijden niet aangespeeld.
- Er is niemand die met hem of haar oefeningen tijdens de training wil doen.
- Zuchten, piepen en steunen van andere kinderen als een gepest kind een idee aandraagt of in de kring iets zegt.
- Niemand komt samen met het kind naar de vereniging.
- Als men steeds alles van een bepaald kind stom vindt.
- Als anderen aangeven dat het kind gepest wordt.

Preventie van pesten

Zelfvertrouwen maakt *kinderen* **weerbaar** en minder afhankelijk van het oordeel van anderen. Het geeft ze **moed** voor hun **eigen mening** uit te komen, **initiatief** te tonen en aan **nieuwe dingen** te beginnen

Zelfvertrouwen is belangrijk
voor welzijn én school- en sportprestaties!



Preventie van pesten: geef een positief zelfbeeld

Als trainer/begeleider/coach ondersteunen:

- Praat over positieve eigenschappen van het kind
- Vergelijk het kind niet met anderen



Preventie van pesten: laat verantwoordelijkheid nemen en geef het ook.

Als trainer/begeleider/coach ondersteunen:

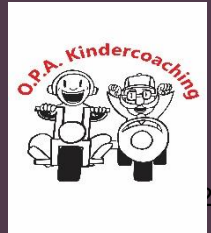
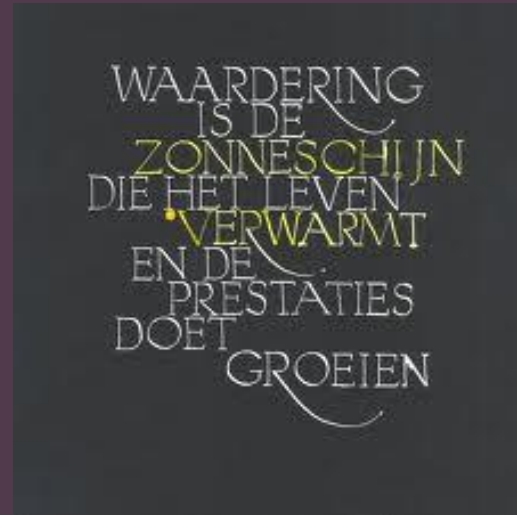
- Fouten maken mag
- Begeleid van meer naar minder



Preventie van pesten: positieve feedback

Als trainer/begeleider/ coach ondersteunen:

- Toon je waardering
- Geef complimenten
- Gevoelens mogen er zijn
- Bepaald gedrag, niet de persoon, mag je natuurlijk wel afkeuren



WHAT MATTERS MOST
IS HOW YOU SEE YOURSELF.



Afsluiting

