

## **Inleiding**

Met deze nota willen wij proberen te omschrijven wat pesten is. Hoe vaak komt het voor? Hoe is pesten verweven met het groepsproces van het team of de trainingsgroep? Hoe moet je het probleem aanpakken als je het gesignaleerd hebt? Hoe kun je er voor zorgen dat de kans op 'pesten' in de toekomst zo klein mogelijk is? Deze nota kan ook door het bestuur en TC gebruikt worden om beleid te ontwikkelen om pesten te voorkomen. Daarnaast kan het bijdragen zijn aan een verdere scholing van onze trainers en coaches.

Voor deze nota hebben wij gebruik gemaakt van een artikel van Bert Brinkman "Pesten op de (Volleybal)club.

## **De trainer**

Als trainer begeleid je een groepsproces, je werkt met kinderen. Het is daarom ook zo belangrijk dat je als trainer zicht hebt op het probleem 'pesten'.

## **De verenigingen**

Ook verenigingen kunnen te maken krijgen met het probleem van 'de zondebok' in een team. In het afstudeeronderzoek 'Jeugdvolleybal Nederland, sportbeleid in ontwikkeling', wordt aangegeven dat bij de drop-outs de relationeel pedagogische oorzaken vooral betrekking hebben op de trainer. Uit een onderzoek dat gedaan is bij gymnastiekverenigingen blijkt echter de slechte sfeer binnen een groep ook een reden is om te stoppen: 'de sfeer in de groep wordt meestal slecht door pesterijen'. De vereniging moet zich realiseren dat het voor jongeren niet alleen gaat om het leren van oefeningen en vaardigheden, maar worden jongeren ook lid van een vereniging om sociale contacten op te doen en voor de gezelligheid. Een fenomeen wat wij zeker herkennen bij de korfbal, we hebben immers aan nevenactiviteiten geen tekort. Ook van de Brand en Twerda onderschrijven dit in hun onderzoek, naar de spelbeleving bij kinderen tussen de 10 en 13 jaar die in competitieverband volleyballen. Veel kinderen komen ook voor het sociale contact, vriendjes en vriendinnetjes krijgen. Kinderen die het niveau wel aan kunnen, maar totaal geen overeenkomstige interesses hebben met hun teamgenoten zullen hoogst waarschijnlijk afhaken. Onduidelijk is hoeveel kinderen stoppen omdat zij gepest zijn. De vraag is echter in hoeverre dat ook relevant is. Misschien is ieder kind dat om die reden stopt er wel één te veel?

## **Wat is pesten?**

Onder pesten wordt verstaan: 'Het langdurig uitoefenen van geestelijk en/of lichamelijk geweld door een persoon of een groep tegen een eenling die niet in staat is om zich te verdedigen'.

Nu zal je vaak denken dat is geen pesten, ze plagen elkaar maar wat. Wanneer is het geen plagen meer, maar heb je het over pesten? Men spreekt van plagen als kinderen aan elkaar gewaagd zijn. De ene keer doet de ene wat, de volgende keer doet de ander iets terug. Het is een spel. Plagen is lang niet altijd leuk, maar plagen is nooit bedreigend. Plagen hoort ook bij de ontwikkeling, bij het groot worden. Door het plagen leren kinderen met conflicten om te gaan.

Het grote verschil met pesten is dat pesten wel bedreigend is. Pesten gebeurt ook niet een keer, nee, pesten kan dagelijks gebeuren, soms wel maanden of jaren achter elkaar. Bij treiteren of pesten is er ook sprake van een machtsongelijkheid. Bij pesten wordt er een slachtoffer 'uitgezocht' om de baas over te spelen. Het zou zo zijn dat het pesten meer bij jongens voorkomt dan bij meisjes. De vraag is of dat ook werkelijk zo is. Het schijnt wel zo te zijn dat het pesten bij meisjes subtielere vormen kent dan bij jongens. Pesten heeft bij meisjes veel te maken met vriendschappen. Ze pesten bijvoorbeeld een ander meisje om te

zorgen dat die hun vriendin niet afpakt. Meisjes pesten vaak kinderen die dicht bij hun staan, terwijl jongens juist kinderen pesten waar ze niet zo veel mee hebben. Hoewel ook bij meisjes lichamelijk pesten voorkomt, vindt veel gepest plaats met woorden.

Een vorm van pesten die bij meisjes als heel erg wordt ervaren is het doorvertellen van 'geheimen'. Door de vorm van pesten lijkt het dat het pesten bij jongens makkelijker door de trainer is op te merken dan bij meisjes. Pesten is zowel schadelijk voor de ontwikkeling van de gepeste, als de pester, als ook de rest van de groep. Hierover later meer.

Van der Meer maakt in het genoemde artikel een onderverdeling in drie soorten pesten, te weten: lichamelijk pesten, geestelijk pesten en seksueel pesten. Bij lichamelijk pesten gaat het om schoppen, slaan, spugen. Bij geestelijk pesten kun je denken aan het geven van bijnamen, als iemand 'stinkdier' genoemd wordt weet iedereen in het team om wie het gaat. Geestelijk pesten kan ook zover gaan dat er geld afgeperst wordt.

### **Het 'Sova-model'**

Erg belangrijk bij het ontstaan van het pesten zijn de fasen die elke groep doorloopt en waarin de rollen van de kinderen worden bepaald. Als trainer zou je dus eigenlijk zicht moeten hebben op de fasen die jouw groep doormaakt en wat dat voor consequenties heeft voor de rollen die 'gespeeld' worden. Je moet dus weten op welk punt van ontwikkeling jouw groep staat. Hoe verloopt dit groepsproces? Hierover zijn verschillende theorieën.

Ik wil hierbij het 'Sova-model' gebruiken. Dit model gaat uit van 8 fasen (ruwweg) in het groepsproces. Iedere fase heeft zijn eigen kenmerken, met daarin de bijbehorende rollen. Nog voordat een groep ooit bijeen is geweest heeft er zich al een hele geschiedenis afgespeeld. Dit geldt natuurlijk ook voor een trainingsgroep. De kinderen die jij in je groep krijgt komen ergens anders vandaan. Ze komen uit een ander team of hebben voordat ze bij jou komen korfbal iets heel anders gedaan. Iedereen neemt zijn eigen geschiedenis mee.

### ***De eerste fase***

Hierom ook is de eerste fase van de groep zo belangrijk, de fase van het 'lidmaatschap'. Dit is het vertrekpunt van de hele verdere ontwikkeling van de groep. Hoe die verdere ontwikkeling eruit zal gaan zien is van een aantal factoren afhankelijk. Je zou je kunnen voorstellen dat het nog al verschil maakt of de groep bestaat uit een groep vrienden of dat 'het komen tot een vriendenploeg' het doel is. Is de groep ingedeeld op niveau of op leeftijd, ook dat maakt verschil.

Ook spelen zaken als de karaktereigenschappen van de teamleden en de trainer mee. Ook de groeps grootte speelt een rol. Zelfs de ruimte waarin de trainingen plaatsvinden zouden van invloed kunnen zijn op het groepsproces. Er zijn natuurlijk nog meer bepalende factoren te bedenken.

### ***Veel aandacht besteden aan de kennismaking***

Voor de groepsleden is de beginfase meestal erg onzeker. Vragen als: zullen ze mij aardig vinden? Zullen de anderen mij accepteren? Wie zijn mijn teamgenoten trouwens? Wat verwachten ze van mij? Wie is mijn trainer en wat verwacht die van mij? Enzovoorts ... Ooit stond er een interview met Danny Blind in de Volkskrant. Daarin vertelde hij dat als het aan hem had gelegen zijn vader rechtsomkeert had gemaakt, toen hij op weg was naar zijn eerste training bij de UEFA-jeugd.

Vragen als hierboven komen bij iedereen voor, op elke leeftijd. De vragen die de teamleden hebben draaien in het bijzonder om 'er bij te horen'. Doorgaans hebben de leden van een groep de antwoorden op dergelijke vragen snel gevonden. Soms duurt die onzekerheid

langer, wat dan de samenwerking in de weg staat. Er zal dan ook veel aandacht besteed moeten worden aan de kennismaking, zodat veel onzekerheden vlug worden weggenomen.

### *Verborgene agenda's*

De eventueel door de trainer tevoren opgestelde doelstellingen zullen moeten worden aangepast aan die van de teamleden. Natuurlijk kan het ook gebeuren dat een trainer of een club al doelstellingen heeft opgesteld voor een team en dat daarmee geselecteerd wordt. Toch zal de trainer in deze fase er alles aan moeten doen om achter de eventuele verborgen agenda van de teamleden te komen.

Dit lijkt alleen van toepassing op de oudere jeugd en de senioren, maar ook kinderen kunnen hun 'verborgen agenda's' hebben. Wat te denken van de jongen van 11 die eigenlijk best leuk kan korfballen, door z'n ouders gestuurd is (korfballen beide), maar de jongen vindt voetballen eigenlijk veel leuker? Van de trainer wordt in deze fase veel verwacht.

De groepsleden verwachten dat de trainer de situatie zal verduidelijken, structuur zal aanbrengen, en daardoor hun onzekerheden zal wegnemen. Omdat de groep bij aanvang nog geen groepsregels kent is er dus een grote afhankelijkheid van de trainer. De houding van de trainer in deze beginfase is van grote invloed op het verdere verloop van het groepsproces.

### ***De tweede fase. De structuur***

Nadat de grootste onzekerheden uit de weg zijn geruimd, dient zich een fase aan in het groepsproces waarin er behoefte is aan structuur. Teamleden proberen hun eigen plaats in de groep te vinden. Teamleden houden zich in deze fase weer bezig met andere vragen. Zo zal men zich afvragen wie ze aardig vinden en van wie ze wat te duchten hebben, of wie ze kunnen beïnvloeden en wie niet.

De vragen die spelen in deze fase hebben allemaal te maken met de machtsstructuren binnen een groep. Wat voor posities worden ingenomen? Deze fase is dus heel belangrijk voor de rolverdeling. Ook in deze fase is de rol van de trainer heel belangrijk. Onder andere omdat sommige zullen proberen de rol van de trainer over te nemen. Het is aan de trainer of dit ook gebeurt. Toch moet de trainer er voor waken alles strak te willen dirigeren. De kans bestaat dan dat de groep te passief wordt en zich absoluut niet meer verantwoordelijk voelt voor het wel en wee van de groep en voor de doelen van de groep.

### ***De derde fase. De fase van de stabilisering***

In deze fase worden de groepsleden het eens over wat normaal en wat abnormaal is. De normen van de groep krijgen gestalte. Een norm geeft aan wat de groepsleden van elkaar verwachten, over hoe men zich behoort te gedragen. Deze normen kunnen liggen op verschillende terreinen.

Zo kunnen normen voorkomen die verband houden met de uit te voeren taken. Taaknormen houden verband met de manier waarop je samenwerkt binnen je groep. Een taaknorm zou kunnen zijn: je komt niet te laat op trainen of je helpt met z'n allen mee na afloop van de training de spullen op te ruimen.

Natuurlijk ontstaan er ook normen op het gebied van de omgang. Spreek je de trainer aan bij z'n voornaam of moet je trainer zeggen of mijnheer? Is elkaar af en toe 'flink de waarheid zeggen' normaal of is het niet gewoon om direct met elkaar te communiceren? Wanneer teams lang bij elkaar zijn dan ontstaat er een soort groepsmentaliteit, deze wordt ook naar buiten uitgedragen. Hoe gaat men om met leden die nieuw zijn en zich de groepsmentaliteit nog niet eigen gemaakt hebben? Hoe gaat men om met diegene die de geldende normen helemaal niet zien zitten?

Ook het begrip 'mode' kan normen veroorzaken in je team. Want wie kent er niet de teams waarin alle jongens plotseling dure schoenen moeten hebben in plaats van de goedkopere schoenen? Of wie kent er niet dat team dat het 'stoer' vindt om na de wedstrijd eens even stevig te drinken? De functie van deze normen is dat ze zekerheid geven, ze werken stabiliserend en geven dus in die zin een basis om samen te werken.

Daarnaast hebben groepsnormen de functie van het verstevigen van de groepseenheid. Aan de andere kant kunnen normen ook verstarrend werken en kunnen ze de samenwerking tegen gaan. Normen die al te stringent worden gebruikt staan verandering in de weg. Worden normen al te strak gehanteerd betekent dit dat men nooit eens van de norm kan afwijken, dat men ook nooit kan experimenteren met nieuw gedrag.

Ook kunnen dergelijke strak gebruikte normen voor de teamleden aanleiding zijn om zelf geen verantwoordelijkheid te dragen voor hetgeen ze doen. 'Iedereen doet het zo, zo hoort het', zegt men dan, zonder zich af te vragen waarom ze zoiets doen. In deze fase wordt er serieus aan de taak gewerkt, zo lijkt het. Er wordt serieus getraind.

Tocht is het goed om juist in deze fase de verschillende rollen in de groep goed te volgen. Zoals gezegd worden in deze fase van het groepsproces de normen gevormd. In deze fase kan de trainer dus ook voor het eerste tegen komen dat leden van de norm afwijken.

#### ***De vierde fase. De kiem voor het pestgedrag***

In deze fase komen de irritaties naar boven. Het oorspronkelijke beeld dat men van elkaar had blijkt niet helemaal meer te kloppen. Daarbij blijkt het erg moeilijk om de mening die men over iemand had los te laten. Het wordt dus moeilijk om andere teamleden te accepteren zoals ze zich nu gedragen. De groepsnormen blijken erg onduidelijk te zijn en worden niet door iedereen meer aanvaard. Er wordt een sterke druk uitgeoefend op mensen die afwijken van de norm.

In dat afwijken van de norm ligt de kiem voor het pestgedrag. Iedereen die afwijkt van de norm komt in principe in 'aanmerking' om gepest te worden! Iemand kan afwijken van de norm omdat hij iedere keer te laat komt. De training zou voor diegene net op het moment kunnen zijn dat vader thuis komt en daar moet op gewacht worden. De norm van thuis wijkt dan af van die van de trainingsgroep.

Iemand kan ook afwijken van de norm omdat de hele groep erg fanatiek en bovengemiddeld presteert, terwijl het slachtoffer niet aan die norm kan of wil voldoen. Omgedraaid komt natuurlijk ook voor. Een team kan op recreatieniveau presteren. Iemand die in dat geval dan erg fanatiek is en een hoog prestatieniveau heeft, loopt dan de kans als uitsloper bestempeld te worden. Hij kan dus ook buiten de groep vallen. Iedereen die afwijkt van de groepsnorm, in welke vorm dan ook, loopt een risico.

#### ***De vijfde fase. Het conflict***

Het eigenlijke conflict vindt plaats in deze fase van het groepsproces. De ontevredenheid komt tot uitbarsting, hoewel de groep naar de trainer zich nog wel als een eenheid gedraagt. Van de opgebouwde machtsstructuren en zekerheden blijft weinig meer over. Opnieuw wordt bekeken op wie je kan bouwen en voor wie je op moet passen, nieuwe relaties worden gelegd.

Oude normen worden overboord gezet en aan de doelstellingen wordt nauwelijks gewerkt. De trainer heeft het in deze fase zwaar, hij kan het niet echt goed doen.

### ***De zesde fase. Het Herstel***

Na de crisis is er nu rust. De groepsstructuur is nu veranderd en daar moeten de meeste wat aan wennen. Het is net alsof iedereen moet kennismaken. Doordat er in de vorige fase een heleboel is uitgesproken lijkt het alsof de lucht is opgeklaard.

### ***De zevende fase. Samenwerken.***

De sfeer is in ieder geval beduidend beter. Door de conflicten in de vijfde fase is er een hoop duidelijk geworden, er wordt hard gewerkt. Conflicten worden op een goede manier aangepakt. Iedereen heeft voldoende gelegenheid om voor zijn mening uit te komen. Er bestaat een sterk "eenheids"-gevoel. Het team is nu in zijn meest sterke fase en kunnen er mogelijk punten worden gehaald die eerst niet haalbaar leken.

### ***De achtste fase. Beëindiging***

Dit kan letterlijk de laatste training van een team inhouden. Dit betekent ook 'het einde van de groep'. Tijd om afscheid te nemen, tijd om terug te kijken. De rol van de trainer is in deze fase weer wat prominenter. In deze fase zal de trainer zijn spelers doorgaans moeten beoordelen. Er ontstaat onzekerheid en onveiligheid, na welk team ga ik en wie worden mijn teamgenoten. Het verdient aanbeveling om aan al deze aspecten aandacht te geven, d.w.z. er over te praten. Het kan helpen om frustraties te voorkomen en mogelijk een betere start te hebben in een nieuwe team.

### **Geen individueel probleem maar een groepsprobleem**

Het pesten of gepest worden is geen individueel probleem maar een probleem van de gehele groep. Het pesten is inherent aan het groepsproces en ook aan de rol van de trainer.

### **Wat kun je doen om het pesten te voorkomen?**

Een belangrijk aspect van de preventieve aanpak ligt niet zo zeer bij de individuele trainer, maar meer bij de club. De club kan een discussie starten over de normen en waarden binnen de club. Wat accepteert men wel en wat accepteert men niet. Ook zou het de moeite waard zijn om de kinderen zelf deelgenoot te maken van een dergelijke discussie.

Dit zou natuurlijk wel door de individuele trainer kunnen gebeuren. In een teamoverleg zou de trainer dit onderwerp ter sprake kunnen brengen. Ook zou de trainer voor zijn groep gedragsregels kunnen afspreken. Dergelijke gedragsregels kunnen natuurlijk ook voor de vereniging worden afgesproken. Binnen het sporten zou ook het adequaat om gaan met frustraties en de manier waarop kinderen daarmee omgaan als preventieve handeling kunnen gelden. Je kunt dan bijvoorbeeld denken aan het verliezen van een wedstrijd.

Ook in de organisatie van je oefenstof zou je hier rekening mee moeten houden. Want hoe gaat het kind dat iets 'weer niet kan' daar mee om en hoe gaat de rest van de groep daarmee om.

### **De rol van de trainer**

In 1939 toonde Lewin, Lippitt en White aan dat het evenwicht in een groep verstoord kan worden door een autoritaire leiderschapsstijl van de leerkracht. Uit hun experiment bleek dat elk sociaal klimaat dat door een bepaalde leiderschapsstijl werd geschapen een ander gedrag bij de groep liet zien. Zo bleek dat de onderlinge vijandigheid onder leiding van een autoritaire volwassene 30x maal zo hoog was als onder democratische leiding. De agressie bleek bij een autoritair leiding gevende volwassene acht maal zo groot als bij een democratisch leiding gevende volwassene.

Opvallend was ook dat er bij een autoritair leiderschap vaker sprake was van 'een zondebok'. Deze werd net zo lang gepest totdat deze de groep verliet. Daarna werd een volgend slachtoffer gekozen. Het groepsevenwicht bleek door de manier van leiding geven verbroken. De frustratie kon zich moeilijk richten op de volwassene, dus moest er binnen de groep wel een bliksemafleider gevonden worden. Als trainer is het dus goed om stil te staan

bij je eigen leiderschapsstijl. Jouw manier van leiding geven aan jouw training is zeer bepalend voor de manier waarop de groep functioneert.

Als andere mogelijkheden die het zondebokfenomeen kunnen veroorzaken in een groep worden naast het niet-democratische milieu genoemd: een voortdurend gevoel van anonimiteit en voortdurend met elkaar de competitie aangaan, een voortdurende strijd om de macht in de klas.

### **De een is beter dan de ander**

Binnen de sport is het competitie-element ingebakken, het vergelijken met een ander hoort er bij. Binnen onze training is het begrip competitieve een algemeen begrip geworden. Het organiseren van wedstrijdvormpjes op je training, maakt de training zelfs leuker. Tenminste dat vindt men. Nu komt het bij dat soort wedstrijdjjes nadrukkelijk naar voren dat de een beter is dan de ander. Het onderscheid is gemaakt.

Binnen je training zou het volgens mij goed zijn om je oefenstof zo te organiseren dat een ieder binnen zijn of haar grenzen een zinvolle prestatie kan neerzetten. Er is niets zo frustrerend als er achter te komen dat het weer niet gelukt is.

In Hardenberg kent men de vereniging BROK; Bewegings Recreatie Onhandige Kinderen. Deze 'onhandige kinderen' zijn vaak slachtoffer van pesterijen. Zij moeten bij gewone clubs vaak voldoen aan eisen waar zij eigenlijk niet aan kunnen voldoen. Zij moeten 'de competitie' aangaan. Het aardige van BROK is dat kinderen daar de concurrentie en de competitie niet hoeven aan te gaan.

Je zou voor alle kinderen BROK wensen, maar niet overal is zo'n vereniging en 'onhandige kinderen' zijn niet alleen het slachtoffer van de pesterijen! Werkelijk iedereen die, in de ogen van anderen, afwijkt van de norm loopt het risico slachtoffer van pesterijen te worden. Overigens is het nu ook weer niet zo dat het werken met competitie-elementen op zich al een factor is waardoor 'pesten' ontstaat. Binnen groepen die homogeen zijn samengesteld wat niveau betreft zou dit minder spelen. Wel is het goed om continu stil te staan bij de manier waarop je hiermee omgaat!

Natuurlijk kun je dan als oplossing bedenken dat je dan maar niveau groepen moet maken. Als kinderen van een zelfde niveau bij elkaar spelen dan heb je dat probleem minder. Wat doe je dan bij de kleine club die maar zeven jeugdspelers heeft, in de leeftijd van 12 tot 16? Waarvan de een net komt kijken en een paar andere al redelijk kunnen volleyballen. Competitieve oefenvormen kunnen dan behoorlijk frustrerend zijn. Als ook nog oefeningen 'stuk lopen' op de mindere speler heb je toch al gauw een probleem. Zeker als je als trainer prestatieve doelstellingen voor ogen had met je team.

Wat meer oog voor het relatieve van competitievormen zou niet slecht zijn bij jeugdtrainingen. Jouw manier van daarmee omgaan, jouw stijl van leidinggeven is iets om voortdurend bij stil te staan.

### **Waarom weet de trainer van niets?**

Als er gepest wordt binnen jouw trainingsgroep, zijn er vijf partijen te onderscheiden: de pester, het slachtoffer, de rest van de groep, de trainer en de ouders. De drie direct betrokken partijen hebben er alle baat bij dat er niet over gepraat wordt. Hierdoor merken de ouders en de trainer het vaak niet op. De pester praat er niet over daar hij geniet van de macht die hij uitoefent over een ander. Het slachtoffer heeft meerdere redenen om er maar niet over te praten.

Zo kan het gebeuren dat hij door de pester onder druk wordt gezet: 'Als jij er over doorpraat pak ik je'. Kinderen die vaker slachtoffer zijn kunnen denken dat het normaal is. Slachtoffers

kunnen bang zijn niet geloofd te worden. De trainer is toch zo'n goede trainer, bij hem gebeuren deze dingen niet. Of de club is zo'n fijne club, daar gebeuren dat soort dingen niet. Hij loopt het risico dat de volwassene, z'n ouders en de trainer hem niet serieus nemen.

Daarnaast loopt het slachtoffer het risico de groepsnorm te verbreken als hij 'uit de school klapt'. In dit laatste geval zou hij het risico kunnen lopen dat het pesten verergert.

De grijze middengroep is eigenlijk onder te verdelen in verschillende groepjes die ieder hun eigen motivatie hebben om er maar niet over te praten.

Zo bestaat er een groep die actief meedoet aan het pesten. De motivatie hiervoor is gelegen in de angst om niet zelf het slachtoffer te worden. Een tweede groep doet ook mee aan het pesten, maar doet dit niet uit angst, maar uit berekening. Zij worden beter van de situatie.

Een derde groep bestaat uit kinderen die niet pesten maar ook niets doen om het pesten te stoppen. Zij hebben wel veel moeite met wat er gebeurt maar hebben zich niet verzet tegen de ongezonde situatie. Een vierde groep heeft gewoon niet door wat er in de groep speelt.

Tot slot kennen we vaak ook nog een vijfde groep. Deze groep heeft een hoge status binnen de groep. Zij nemen het af en toe op voor het slachtoffer. Vaak echter is deze laatste groep afwezig of het zwijgen opgelegd.

### **De drie psychologische mechanismen waarom er niets gebeurt**

Het eerste mechanisme. Alle ouders worden gebeld. Het blijkt dat ouders vaak aangeven het idee te hebben dat er niets aan de hand is. Bij navraag bij hun kind blijkt er veel meer aan de hand te zijn. Er was zelfs een jongen die met natte kleren thuis was gekomen. Hij had het verhaal opgehangen dat hij voor de lol met kleren aan onder de douche door was gelopen. In werkelijkheid had een teamgenoot zijn kleren onder de douche gelegd. Uit angst voor een actie van zijn ouders had hij thuis een andere versie verteld, waardoor hij ook van zijn ouders straf kreeg. Binnen de groep bleek een soort samenzweringnorm om te zwijgen. Dit is het eerste psychologische mechanisme.

Het tweede mechanisme is het omstanders dilemma. Dit is een tweestrijd waar omstanders mee te maken krijgen als ze te maken krijgen met machtsmisbruik. Als je geconfronteerd wordt met machtsmisbruik kun je te maken krijgen met twee soorten 'ja maars'. De eerste heeft te maken met de persoon de andere met de verschijnselen: 'ja, maar wat had ik dan kunnen doen het had toch niets opgelost?' Deze tweestrijd duurt vaak kort en wordt opgelost met 'niets doen'.

Het derde mechanisme bestaat uit, al is het maar beperkt, het schuldig achten van het slachtoffer: 'Hij was ook wel een echte slome', 'Waarom gaat hij altijd direct naar huis na de training, dat is toch gewoon stom?'

### ***Iedereen weet er van***

Deze drie mechanismen zijn er - mede - de oorzaak van dat de trainer het hele probleem niet opmerkt.

De gehele groep weet er dus van, maar praat daar met buitenstaanders niet over. Het kan gebeuren dat er al hele conflicten in de groep zijn, zonder dat de trainer maar iets heeft gemerkt. In deze fase wordt er serieus aan de taak gewerkt, zo lijkt het. Het kon gebeuren dat een trainer gebeld werd door een ouder, met het verhaal dat zijn zoon al geruime tijd gepest werd. De trainer blijkt van niets te weten. De trainer legt het voor aan iemand van de club, die op onderzoek uitgaat.

Andere mogelijkheden zijn dat het onderwerp niet aan bod is gekomen binnen bijvoorbeeld de trainerscursussen, dat de trainer het niet als zijn probleem ziet. Ook kan het gebeuren dat

de trainer het wel als probleem ziet maar gewoon niet weet hoe hij het moet aanpakken. In dat laatste geval doet hij dus niets.

### **Op welke signalen zou je, als trainer, nu moeten letten?**

Bij gepeste kinderen valt het op dat ze de training en de wedstrijden niet meer zo leuk vinden. Het kind is ook vaker afwezig. Een kind wordt bij het 'partijtje' kiezen opvallend vaak niet gekozen. Opvallend kan ook zijn dat het kind vaak alleen naar de training komt. Datzelfde kind kan ook alleen in de kleedkamer zitten, zonder dat iemand zich op het oog met hem bemoeit.

Gepeste kinderen zijn vaker eenzaam, hebben vaak geen enkele vriend of vriendin. Een kind krijgt opvallend vaak de schuld van het niet slagen van een oefening. Ook het verliezen van een wedstrijd wordt aan dat kind toegeschreven. Het kind presteert minder dan je van hem of haar gewend bent.

Gepeste kinderen zijn vaker angstig en meer onzeker dan andere kinderen. Ze huilen vaak als ze 'gepakt' worden of trekken zich terug. Ze horen niet tot de sterkste en kunnen moeilijk voor zichzelf opkomen. Ze zien zichzelf als mislukkeling en voelen zich 'stom'. Dit kan zich op je training kenmerken doordat ze zich bijvoorbeeld direct verontschuldigen als het wat fout gaat. Los van het feit of zij het ook fout doen. Soms zeggen ze bij voorbaat al dat ze iets niet kunnen. Het kan gebeuren dat een ouder je vertelt dat het kind regelmatig thuis komt en dan spullen kwijt is. Ook kun je te horen krijgen dat het kind vertelt dat zijn spullen zijn vernield.

Welke dingen 'kunnen' opvallen bij pesten? Je kunt iemand in je team hebben die opvallend stoer reageert en je heel vaak vertelt hoe populair hij wel niet is. Ze behoren ook vaak tot de sterkste in de groep. Ze hebben ook de behoefte om op te vallen en anderen hun macht te tonen. Ze zijn meestal populair bij een kleine groep kinderen. Ook kan opvallen dat een kind opvallend tegendraads en opstandig is en steeds probeert zijn of haar zin door te drijven. Soms ook trekken zij openlijk jouw rol als trainer in twijfel. Ze komen ook zeer zelfverzekerd over.

Kenmerkend kan het ook zijn dat het kind zich opvallend agressief gedraagt tegen andere kinderen en tegen volwassenen. Ook kunnen de verhalen over grootse lichamelijke prestaties opvallen. Het kind kan ook opvallen doordat het vaak roddelt en kwaadspreekt over andere kinderen. Wat zie je aan je trainingsgroep? Opvallend is dat de sfeer in de groep niet meer zo best is. Er zijn vaker kinderen die afzeggen. Opvallend zou ook kunnen zijn dat kinderen plotseling door hun ouders gebracht worden. Ook kan het gebeuren dat sommige kinderen juist meer door hun ouder gebracht worden die voor kort altijd alleen kwamen. Opvallend zou ook kunnen zijn dat steeds dezelfde kinderen 'alleen' blijven bij het kiezen van de teams.

Bij het maken van groepjes tijdens de training waar niemand mee wil samenspelen. Opvallend kan ook zijn dat als je eens vraagt hoe kinderen 'het' allemaal vinden, je daar niet echt een antwoord op krijgt. Het gaat allemaal wel goed, waar maak jij je druk om. Het is toch leuk, we winnen niet altijd, maar ook dat hoort er bij.

Ook al heb je nog nooit gezien dat iemand gepest wordt of ben je nog nooit zelf gepest, dan nog zijn er signalen die je aan het denken moeten zetten. Toch is het van belang om ook met bovengenoemde signalen voorzichtig om te gaan. Het kunnen signalen zijn die kunnen duiden op pesten, maar dat hoeft natuurlijk niet!

Het is wel goed om voortdurend een luisterend oor op kindhoogte te hebben. Wat speelt er? Hoe beleven de kinderen mijn training? Hoe is mijn rol als trainer? De kinderen komen om korfbal te leren, maar ook het agogische aspect mag je niet uit het oog verliezen.

***“Trainen geven aan kinderen is meer dan alleen het leren van het korfbal.”***

### **Wat nu te doen als er gepest wordt?**

#### **'Dat doet mijn kind niet!'**

Het steunen van de ouders van het pestende kind is niet eenvoudig. Het is voor ouders soms heel moeilijk om te horen dat hun kind 'een pestkop' is. Ouders hebben toch vaak een bepaald ideaal beeld van hun kind. De informatie dat hun kind nu niet zo'n aardig, sociaal voelend kind is, kan die mythe ruw verstoren. De eerste reactie is vaak een ontkennende reactie, zoiets van 'Dat doet mijn kind niet!'

Sommige ouders vinden het ook werkelijk niet de moeite waard om zich druk over te maken: 'Ach, die plagerijtjes gaan wel weer over'. Sommige ouders kunnen erg afwijzend reageren, sommige ook weten zich er totaal geen raad mee. Ouders kunnen ook een schuldgevoel krijgen: 'Waar heb ik gefaald?' Op zich zijn dit heel gewone reacties, niemand vindt het leuk om dit te horen over je kind.

In het boek 'Pesten bij kinderen - adviezen aan volwassenen' van Van der Meer komt deze met enkele adviezen. Hij adviseert ouders om dergelijke signalen niet enkel als kritiek op te vatten en er op een constructieve wijze mee om te gaan: als het waar is, dan moet ik er wat mee.

Hij adviseert dergelijke ouders na te gaan of de opmerkingen steekhoudend zijn. Ouders kunnen dit doen door te luisteren naar wat de trainer als voorbeelden aandraagt. Dit betekent voor de trainer dat hij, als hij contact opneemt met de ouders van de pester, met steekhoudende argumenten, met duidelijke voorbeelden, moet komen.

De ervaring is dat dit contact van de trainer met deze ouders goed geargumenteed moet zijn. Een meer ongenueanceerdere aanpak, gebaseerd op vermoedens, zonder concrete voorbeelden, zou meer kwaad dan goed kunnen doen. Verdere adviezen die Van der Meer onder andere voor deze ouders heeft zijn:

1. raak niet in paniek
2. straf niet fysiek
3. probeer achter de oorzaak van het pesten te komen
4. probeer het kind gevoelig te maken voor wat het anderen aandoet
5. corrigeer agressieve buien
6. besteed aandacht aan je kind

Deze aanpak komt uit het onderwijs. Zoals eerder is aangegeven hebben sportbonden tot op heden geen belangstelling voor dit onderwerp. Dit stappenplan heb ik vertaald naar de club toe. Bij de punten betreffende het gepeste kind, de pester en de ouders wordt gemeld dat zo nodig geadviseerd kan worden om hen door te verwijzen naar deskundige hulpinstanties. Je kunt dan denken aan bijvoorbeeld sociale vaardigheidstrainingen. Ik vraag mij af in hoeverre dit aan de individuele clubtrainer is om hier een uitspraak over te doen. Wel kan de trainer in voorkomende gevallen de ouders verwijzen naar de voorhanden zijnde informatie, waar deze adviezen wel in genoemd zijn.

Een andere insteek komt van Tjeert Kok, die in 'Lichamelijke Opvoeding' nummer 8 (1995) een artikel schreef over het probleem pesten binnen de les lichamelijke opvoeding.

Kok schrijft dat hij er niet zo snel voor kiest om ouders te betrekken bij het oplossen van het pesten. Hij is van mening dat het probleem zich in de klas (het team) voor doet. De verantwoordelijkheid voor het klassengebeuren ligt in belangrijke mate bij de docenten, aldus Kok. Ouders hebben in zijn ogen niet te maken met de klas als groep. De invloed van de ouders zal in zijn ogen een indirecte zijn. Wel hebben ouders een belangrijke taak bij het signaleren.

### **Zes stappen praktijkplan**

Kok gebruikt binnen zijn praktijk een zes stappenplan.

#### **1 Duidelijke stellingname**

Kok vindt dat de eerste stap is het duidelijk afkeuren van het pestgedrag. Het is volgens hem, zeker voor de zondebok belangrijk om stelling te nemen. Niets doen staat gelijk aan het goedkeuren van het vervolgen van de zondebok. Opgemerkt moet daarbij natuurlijk worden dat van die duidelijke stellingname pas sprake kan zijn als je ook zeker weet dat er een zondebok is. Kok merkt op dat het soms al voldoende is om alleen als docent stelling te nemen. Vaak is er echter meer nodig.

#### **2 Teamoverleg**

De tweede stap is het teamoverleg. Binnen de club zou je voor kunnen stellen dat het probleem besproken wordt binnen bijvoorbeeld een Technische Commissie. Of in ieder geval die commissie die zich met de voortgang van de teams bezighoudt. Afsproken kan worden welk traject er gevolgd gaat worden. Misschien moet je er voor kiezen om de betreffende trainer de gesprekken met de zondebok en de agressor(s) niet te laten voeren? Dit zou dan door een derde gedaan kunnen worden.

#### **3 Gesprek met de zondebok**

Daarna volgt het gesprek met 'de zondebok'. Probleem bij dit soort gesprekken is, volgens Kok, dat de 'zondebok' niet altijd de behoefte heeft om erover te praten. De angst voor represailles zijn groot. Ook kan het gebeuren dat een ouder bij de trainer komt met het vermoeden dat haar kind gepest wordt. Hij vertelt er dan bij dat hij liever niet wil dat zijn kind het te weten komt dat hij het gemeld heeft. Je hebt in beide gevallen echt een probleem. Je moet er wat mee, maar je kunt niet veel. Niets doen kan echter ook niet, want dan komt het van kwaad tot erger. Volgens Kok geldt in dat geval het gezegde 'een gewaarschuwd man telt voor twee'. Zie je iets dan kun je actie ondernemen.

#### **4 Gesprek met de agressor(s)**

In de fase die daarop volgt het aanspreken van de pester. De manier waarop dit gebeurt kan zeer divers zijn. Soms moet dit direct gebeuren. Kok vindt dat ook bestraffen van het pestgedrag een rol moet kunnen spelen. Het feit dat straffen doorgaans niet tot werkelijke gedragsveranderingen leidt wil niet zeggen dat je het moet laten, aldus Kok. Hij vindt dat een pester best lik op stuk kan krijgen. Je moet het daar echter niet bij laten. Soms moet je er voor kiezen om een indirecte manier te gebruiken, waarbij de boodschap ook overkomt. Zo zou je er voor kunnen kiezen om een teamgesprek te plannen over het gevoel 'winnen en verliezen' en hoe de kinderen daar mee omgaan. Via zo'n ingang zou het mogelijk kunnen

zijn om bij ieders beleving van het spel uit te komen. Daarmee zouden ook de verschillende rollen binnen de groep aan bod kunnen komen. Op die manier zou je uit kunnen komen op het pesten.

## **5 Gesprek met de klas**

Hierna ziet Kok een rol voor een klassikaal gesprek. Wij als trainers kunnen dan zoiets plannen als een teamoverleg. Hoe dit gesprek georganiseerd wordt hangt volgens Kok geheel af van de voorgaande stappen. Zo denkt hij dat het soms verstandig is om een klassikaal gesprek te plannen, zonder de zondebok erbij. Omgedraaid zou het ook zinvol kunnen zijn om het gesprek te voeren zonder de pester(s) erbij. Ook kan het gebeuren dat er meerdere gesprekken nodig zijn. Centraal in de klassikale gesprekken is het mobiliseren van de zwijgende middengroep en het gezamenlijk maken van afspraken over gewenst gedrag. Het is zaak, aldus Kok, om regelmatig in de klas terug te komen op de gemaakte afspraken, 'om ze levend' te houden.

## **6 Teamoverleg**

Ook zou het hele traject weer terug moeten komen in het lerarenoverleg. Ook op clubniveau zijn hier natuurlijk vormen voor te bedenken. Te denken valt aan de TC en het Bestuur.

## **Beleid**

Als vereniging moet je het pestprobleem serieus nemen. Je kunt er over in het clubblad publiceren. Je kunt jouw manier van omgaan daarmee ook als onderwerp opnemen in het jeugdbeleidsplan van de vereniging. Het zou heel goed zijn om duidelijke normen en waarden af te spreken binnen de vereniging en deze ook op papier te zetten. Van der Meer is van mening dat hierbij vertrouwenspersonen ingeschakeld kunnen worden. Zij kunnen die normen en waarden bepalen, zij kunnen ook die omgang en gedragscodes opstellen. Hiermee zou, binnen de club (binnen de bond) een discussie op gang gebracht kunnen worden over wat wel en wat niet geaccepteerd kan worden. Binnen de vereniging zou dit kunnen als thema binnen een trainersbijeenkomst.

Soms wordt er incidenteel ingegrepen, omdat het de spuigaten uitloopt. Die incidentele aanpak kan heel verkeerd uitpakken. Gepeste kinderen lopen bij zo'n incidentmethode nog meer de kans om gepakt te worden, omdat ze 'geklikt' hebben. Het zou dus zinvol zijn om tot een structurele aanpak te komen.

## **Het niet aanpakken van het pestprobleem heeft grote gevolgen voor de ontwikkeling van alle kinderen**

Het pestprobleem wordt lang niet altijd serieus aangepakt: ouders zeggen dat het kind maar van zich af moet bijten. Ouders hebben sowieso moeite met het probleem pesten. Het is al heel moeilijk te accepteren dat jouw kind gepest wordt en niet zo populair is als jij wel gewenst zou hebben. Voor ouders van een kind dat pest is het ook moeilijk. Hoe zou het zijn om te moeten constateren dat nu net jouw kind een 'ettertje' is? Daarbij hebben leerkrachten (trainers) het te druk met andere zaken en ook vindt de trainer (de sportbond?) het zijn verantwoordelijkheid niet.

Het kan ook gebeuren dat ouders wel actie ondernemen, naar de trainer stappen en dan blijkt de trainer 'de pester'. Ook dit soort incidenten komt voor. Om dit soort incidenten te kunnen oplossen pleit Van der Meer in zijn artikel in Sportsignaal voor vertrouwenspersonen bij de sportbonden zelf. Deze vertrouwenspersonen zouden zich bezig kunnen houden met de rol van seksueel, lichamelijk en geestelijk geweld. Volgens Van der Meer zou dit kunnen leiden tot een hausse aan klachten. Hij ziet dit niet als een probleem. Hij is van mening dat er dan eindelijk wat aan de problemen kunnen doen. Het NOC/NSF kent zelfs de brochure 'Seksuele intimidatie in de sport, Beleid voeren bij een sportvereniging'. Zou het goed zijn om, net als een beleid om seksuele intimidatie te voorkomen, ook een pestprotocol op te nemen in het (jeugd-)beleid van de vereniging? Misschien zou het NOC/NSF of de KNKV ook op dit gebied met een beleidsbrochure kunnen komen speciaal voor sportverenigingen?