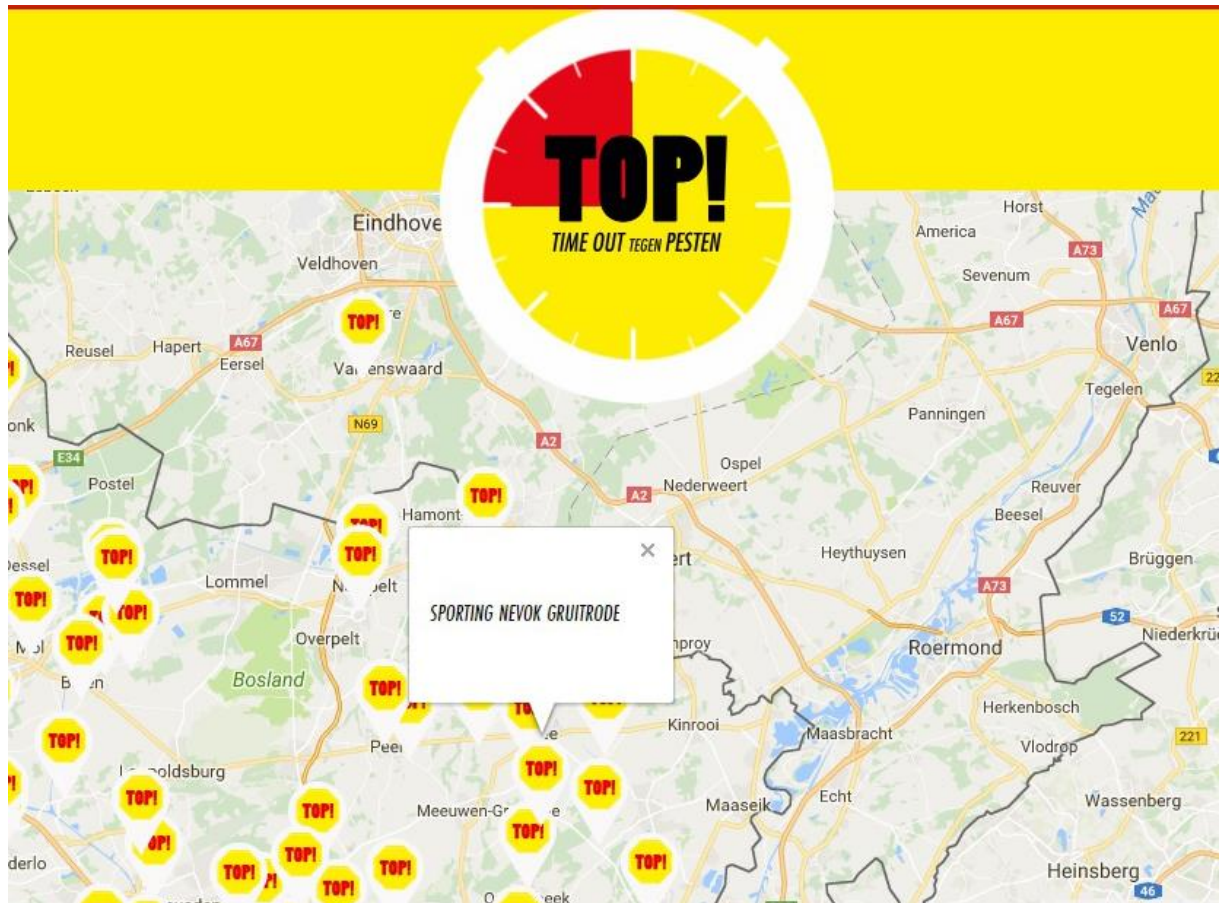


## Time Out tegen Pesten.



## Wat is pesten?

Pesten gebeurt berekend. De pestkop wil pijn doen, vernielen, iemand laten merken dat hij waardeloos is. Dat gebeurt telkens opnieuw! Bijna altijd staat een individu tegenover een groep. De pestkoppen zijn meestal dezelfde, de gepesten ook.

Pest gebeurt meestal op het moment dat de groep ontsnapt aan het toezicht van volwassenen: in de kantine, in de kleedkamers, op weg naar veld of kleedkamers...

## Verschillende soorten pesten

- verbaal: spotten, uitschelden, dreigen, vernederen, leugens verspreiden...
- lichamenlijk: slaan, schoppen, vechten...
- stelen of vernielen: bril kapot maken of verstoppen, kledij verstoppen.
- uitsluiten of negeren: meisjes doen dit vaker dan jongens

## Signalen

- kinderen die zich isoleren
- vaak betrokken bij opstootjes op de club
- vaker afwezig op training
- de veiligheid van de trainer opzoekend
- hoofdpijn, buikpijn
- plotse achteruitgang in sportieve prestaties

## Profiel pester

- iemand die stoer doet en wil imponeren
  - fysiek sterker dan de andere spelers
  - willen overheersen ten koste van alles
  - impulsief en agressief reagerend tegenover tegenwerking
  - een groot idee van zichzelf hebbend
  - zich laten omringen met meelopers en eerder gevreesd dan geliefd is
- PESTEN MOET ALTIJD BESPREEKBAAR GEMAAKT WORDEN MET HET SLACHTOFFER, DE PESTER, DE MEDESPELERS, DE REST VAN DE PLOEG EN DE OUDERS !!**

## Hoe gepeste opvangen?

- Neem ieder geval serieus!
- Praat met de gepeste, hij moet voelen dat hij wordt gehoord en geloofd !
- Ga in op zijn positieve kenmerken of op positieve reacties van de groep
- Bespreek de concrete pestsituatie en bespreek alternatieve reactiewijzen: “Wat had je kunnen doen, hoe zou je in het vervolg kunnen reageren..”
- Ga op zoek naar de juiste reden waarom hij wordt gepest.

## Hoe pestkop opvangen?

- Spreek hem aan op zijn gedrag maar wordt niet persoonlijk.
- Kwets of kleiner hem niet, hoe beter de band met de pestkop, hoe beter.
- Laat nooit blijken dat iemand iets komen vertellen is.
- Probeer samen tot afspraken te komen zoals “wat doe je om het goed te maken, wat als het nog eens gebeurt?”

## Ouders

- Vertel de ouders van de pestkop wat er gebeurt is en stimuleer de ouders om met hun kind de situatie te bespreken en niet meteen te bestraffen.

## De rest van de ploeg

- Ga groepsgesprekken niet uit de weg.
- Wees neutraal , kies niemands zijde.
- Laat het team zelf over oplossingen nadenken.

**Kom IEDER geval van pesten onmiddellijk melden aan de coördinator!**