



Gedragsregels en pestprotocol

Deel 1

Gedragsregels voor de jeugd van TzC Vahalīs

1.1 Doel van de gedragsregels

TzC Vahalīs wil een klimaat vestigen waarin de leden zich prettig en veilig voelen en hun sport met plezier kunnen beoefenen. Deze gedragsregels zijn daarbij een belangrijk instrument. De onderlinge omgang van de jeugd wordt gereguleerd en onverhoopt pestgedrag kan in een vroeg stadium worden herkend en gecorrigeerd.

De regels en afspraken in dit document ondersteunen de trainers, kinderen, begeleiders en ouders/verzorgers bij het voorkomen, signaleren en aanpakken van ongewenste situaties in clubverband en daarbuiten. Het gaat hierbij nadrukkelijk om het clubverband. Vahalīs heeft niet de intentie om zich te bemoeien met de reguliere opvoeding van kinderen door hun ouders/verzorgers.

Deze gedragsregels worden door de trainers besproken met de jeugd en verspreid onder hun ouders/verzorgers en begeleiders.

1.2 Hoe gaan jeugdleden van TzC Vahalīs met elkaar om?

Over het algemeen gaat het er om dat kinderen elkaar accepteren zoals ze zijn, met al hun eigenschappen en bijzonderheden. Dat draagt in hoge mate bij aan een sfeer waarin de leden zich prettig en veilig voelen en hun sport met plezier kunnen beoefenen. Onderstaande regels gelden voor kinderen tijdens verenigingsactiviteiten én daarbuiten.

1. Je beoordeelt elkaar niet op uiterlijk, zoals:
 - a. huidskleur, afkomst
 - b. lichamelijke afwijkingen of beperkingen
 - c. wijze van kleden, kapsel.
2. Nieuwkomers bij TzC Vahalīs worden vriendelijk ontvangen en opgenomen in de groep.
3. Het volgende groepsgedrag is ongewenst:
 - a. het buiten sluiten van een kind
 - b. uitschelden, uitlachen of gebruiken van een kwetsende bijnaam
 - c. roddelen, bedreigen, gebruiken van mentaal of fysiek geweld.

4. Kinderen onderling:
 - a. komen niet aan elkaars spullen
 - b. laten elkaar met rust en bemoeien zich niet onnodig indringend met elkaar
 - c. stellen zich verzoenend op bij een onenigheid/ruzie, kiezen niet zomaar partij.

1.3 Houding en gedrag van leden bij TZC Vahalis

Onderstaande regels/aanbevelingen gelden voor kinderen tijdens het beoefenen van hun sport.

Tijdens trainingen

1. De trainer(s-assistenten) en begeleiders hebben de leiding. Je dient hun aanwijzingen op te volgen, zowel op het gebied van de sportbeoefening als op het gebied van houding en gedrag.
2. De trainer(s-assistenten) en begeleiders maken het mogelijk dat kinderen kunnen sporten en doen dit uit liefhebberij. Als tegenprestatie gedraag je je beleefd, doe je je best en laat je het merken als je het leuk vindt.
3. Vahalis huurt het zwembad en de leden dienen het zwembad en bijbehorende materialen netjes te gebruiken. Vernieling/vervuiling van het zwembad zul je moeten vergoeden.
4. De douches, kleedaccommodatie, hal etc. van het zwembad zijn geen speelruimtes of hangplekken. Gebruik deze ruimtes waarvoor ze bedoeld zijn en ontruim ze vlot.

Tijdens wedstrijden

1. Voorop staat dat je de regels van de zwemcommissie van Vahalis en het wedstrijdreglement van de KNZB opvolgt.
2. Bedenk dat je bij wedstrijden jouw club vertegenwoordigt. Gedraag je dus sportief en wees beleefd tegen leden van de wedstrijdleiding.
3. Je bent onderdeel van een team. Ondersteun elkaar en zorg voor een goede sfeer, dat komt de prestaties ten goede.

Deel 2

TZC Vahalis Pestprotocol

2.1 Doel van dit pestprotocol

In dit protocol leggen we vast wat we doen om pesten te voorkomen, hoe we pesten signaleren, hoe we handelen als pesten voorkomt en wat slachtoffers dienen te doen als er zich ongewenste situaties voordoen.

2.2 Plagen of pesten?

Plagen is niet hetzelfde als pesten. Het geven van een duw kan afhankelijk van de omstandigheden als plagen maar ook als pesten ervaren worden.

We spreken over **plagen** wanneer kinderen elkaar over en weer met goede bedoelingen op de proef stellen, in een vriendschappelijke sfeer van gelijkwaardigheid. Het is eigenlijk een speelse uitdaging, de betrokkenen ervaren het als grappig en het laat een goed gevoel achter.

Plagen kan van pedagogische waarde zijn. Door elkaar uit te dagen leren kinderen waar de grens ligt en ontwikkelen ze hun sociale vaardigheden.

We spreken van **pesten** als het slachtoffer systematisch geconfronteerd wordt met bedreiging, vernedering, agressie, kwetsend gedrag, buitensluiting of met welke gedragsvorm dan ook die bij het slachtoffer een naar gevoel achterlaat.

Bij pestgedrag zien we altijd een machtspartij die het slachtoffer systematisch intimideert. Pesten is een probleem voor *alle* betrokken partijen: gepeste kinderen, de pestkop *en* de rest van de groep, trainers, begeleiders en de ouders/verzorgers.

Hieronder staan de kenmerkende verschillen tussen plagen en pesten.

<i>Plagen</i>	<i>Pesten</i>
Gelijkwaardigheid	Machtsverschil, overheersing
Wisselend doelwit	Steeds hetzelfde slachtoffer
Leerzaam	Belemmert ontwikkeling
Onverwacht, af en toe, van korte duur	Systematisch, vaak, langdurend
Individueel of wisselende betrokkenen	Doorgaans in groepsverband, vaste betrokkenen
Komisch karakter, laat goed gevoel achter	Bedreigend, kwetsend, vernederend, laat naar gevoel achter

De piek van het pesten ligt tussen 10 en 14 jaar, maar ook in lagere en hogere leeftijdsgroepen wordt er gepest.

Pesten kan langzaam groeien, waardoor een grens soms moeilijk is te trekken. Bijtijds ingrijpen is geboden.

2.3 Het herkennen van pestgedrag

De volgende vormen van pestgedrag komen vaak voor, zonder uitsluiting van mogelijke andere vormen.

1. Verbaal pestgedrag
 - Vernederen: "Speel jij maar voor ballenjongen, voetballen kun je niet"
 - Schelden: "Klungel, etterbak, mietje" enz.
 - Dreigen, afpersen: "Als je dat doorvertelt, dan grijpen we je"
 - Belachelijk maken, uitlachen om lichaamskenmerken of bij een verkeerd antwoord
 - Kinderen een kwetsend bedoelde bijnaam geven: "rooie, dikke, dunne, flapoor" enz.
2. Fysiek pestgedrag
 - Trekken, slaan, schoppen, duwen, spugen, laten struikelen
 - Krabben, bijten, aan de haren trekken
 - Intimideren, hinderlijk volgen of een kind ergens opwachten
 - Iemand in de val laten lopen, de doorgang versperren of opsluiten.
3. Isolatie
 - Uitsluiten van een kind uit een groep. Het kind mag niet meedoen met spelletjes, niet meelopen naar huis, niet komen op een verjaardag
 - Samenspannen tegen een ander kind met als gevolg dat het kind niet wordt uitgenodigd voor partijtjes en leuke activiteiten.
4. Stelen of vernielen van bezittingen
 - Een kind dwingen om persoonlijk bezit af te geven
 - Een kind dwingen om geld of snoep mee te nemen
 - Afpakken van spullen zoals kleding of speelgoed
 - Beschadigen en kapotmaken van spullen: boeken bekladden, schoppen tegen en gooien met een sporttas, banden van de fiets lek steken.
5. Digitaal pestgedrag
Het "online-pesten" via sociale media als MSN, Twitter, Facebook, WhatsApp is uitermate bedreigend. Begeleiders en ouders hebben doorgaans nauwelijks of geen zicht op het gebruik van sociale media, maar dienen wel in te grijpen bij (verborgen) signalen, zie hieronder.

Bij het herkennen van pestgedrag is het van belang om te letten op (verborgen) signalen. Voorbeeld van deze signalen zijn:

1. Veranderd gedrag
 - prikkelbaar, boos, ongelukkig, terneergeslagen, verdrietig
 - onzeker, faalangst.
2. Het kind trekt zich terug
 - wil niet meer naar school
 - vertelt niets meer over school
 - neemt geen andere kinderen mee naar huis.
3. Lichamelijk, uiterlijk
 - vaak hoofdpijn of buikpijn
 - blauwe plekken op ongewone plaatsen
 - bepaalde kleren worden niet meer gedragen.

4. Passiviteit

- slechtere resultaten op school
- is vaak dingen kwijt of komt met kapotte spullen thuis
- wil niet gaan slapen, wordt veel wakker of heeft nachtmerries
- wil de verjaardag niet vieren
- durft geen boodschap te doen
- gaat niet (meer) naar klasgenoten, de speeltuin of naar de sportclub.

2.4 Hoe gaat TZC Vahalis met pesten om?

1. De leiding van TZC Vahalis zet zich in om pestproblemen te voorkomen. Hiertoe worden de gedragsregels met de kinderen besproken, ook al is pesten niet aan de orde.
2. De leiding en de ouders geven steeds het goede voorbeeld. Er zal minder gepest worden in een klimaat waar duidelijkheid heerst over de omgang met elkaar, waar verschillen worden aanvaard en kinderen elkaar in hun waarde laten.
3. Ruzies worden uitgesproken en niet met geweld opgelost.
4. Agressief gedrag wordt niet geaccepteerd binnen TZC Vahalis.
5. Zodra pesten is gesignaleerd of aangemeld, nemen de trainer(s)-assistenten) het initiatief om het probleem op te lossen volgens onderstaande aanpak.

2.5 Uitgangspunten bij pestgedrag

1. TZC Vahalis neemt het initiatief bij het oplossen van pesten binnen de vereniging. Daarbij wordt er samengewerkt met de ouders/verzorgers en eventueel met een vertrouwenspersoon. Het is dus ongewenst dat ouders pestgedrag binnen de vereniging eigenhandig aanpakken. De inbreng van de ouders bestaat uit het geven van informatie, meedenken en het ondersteunen van de aanpak van TZC Vahalis.
2. De leiding ondersteunt altijd de gepeste en begeleidt de pestkop, in overleg met de ouders/verzorgers en de vertrouwenspersoon.
3. Voorop staat dat de gevoelens en grenzen van het *slachtoffer* bepalend zijn en niet de gedachten of bedoelingen van de *pestkop*.
4. Kinderen die pesten zitten meestal zelf in de nesten!

2.6 Aanpak van pestgedrag

De situatie bij pestgedrag kan in 3 fasen van ontwikkeling verkeren. Hieronder volgt een beschrijving van de fasen met hun maatregelen.

Fase 1

Pestgedrag is in een vroeg stadium gesignaleerd en/of gemeld bij de begeleider(s). Er dreigt een slachtoffer te vallen, maar partijen kunnen elkaar nog wel aan. De betrokken kinderen worden door de leiders verzocht om zich met elkaar te verzoenen, zonder tussenkomst van de leiding. De leiding bewaakt wel het verloop van het verzoeningsproces.

Fase 2

De betrokken kinderen komen er met elkaar niet uit, of het pesten is gesignaleerd/gemeld in een verder gevorderd stadium. Er is een duidelijk slachtoffer dat het onderspit dreigt te delven, verliest of de zondebok is. Partijen gaan niet meer als groepsgenoten met elkaar om. De begeleider neemt nog geen stelling maar brengt de partijen bij elkaar voor een serieus gesprek en probeert samen met hen de ruzie of pesterijen op te lossen en afspraken te maken.

Fase 3

De ruzie of het pestgedrag gaat door, ondanks de verzoeningspogingen. Het slachtoffer lijdt er onder en de sfeer is vijandig. De leiding neemt duidelijk stelling en houdt een disciplinair gesprek met de pestkop. Er wordt een eerste waarschuwing gegeven, met uitleg van de te volgen procedure (laatste waarschuwing en consequenties, zie hieronder). De vertrouwenspersoon en de ouders worden op de hoogte gebracht van de ruzie of pestgedrag en er wordt een dossier opgebouwd.

Afhankelijk van het verloop van het pestgedrag in fase 3 worden er in totaal twee waarschuwingen gegeven, waarna er een straf wordt opgelegd:

- **Fase 3, “Eerste waarschuwing”**
 - Er volgt een gesprek tussen de leiding en de pestkop: de pestkop wordt er op gewezen wat het resultaat is van zijn pestgedrag.
 - Er worden afspraken gemaakt met de pestkop over gedragsveranderingen. De naleving van deze afspraken wordt volgens afspraak gecontroleerd.
 - Het vervolg van de procedure wordt met de pestkop besproken
 - De ouders en de vertrouwenspersoon worden op de hoogte gesteld.
- **Fase 3, “Tweede en laatste waarschuwing”**

Als de eerste waarschuwing geen verbetering oplevert, wordt er een tweede en laatste waarschuwing gegeven, met afloopdatum en opgave van de straf. De ouders en de vertrouwenspersoon worden hiervan op de hoogte gesteld. De ouders wordt nadrukkelijk gevraagd om mee te werken aan een oplossing. TZC Vahalis heeft nu al het mogelijke gedaan om een einde te maken aan het pestprobleem.
- **Fase 3, “Bestrafing”**

Indien ook de laatste waarschuwing niet heeft geholpen en de afloopdatum is verstreken, wordt de eerder aangekondigde straf opgelegd. Afhankelijk van de ernst van de situatie bestaat die uit schorsing over een bepaalde periode, het niet mogen deelnemen aan trainingen en wedstrijden, tot en met het royeren van het lidmaatschap.

2.7 Richtlijnen voor gepeste kinderen

1. Maak bekend dat je wordt gepest, praat er over, thuis en op de vereniging. Hou het zeker niet voor je!
2. Als je wordt gepest of als je ruzie met een ander hebt en je komt er zelf niet uit, vraag dan hulp aan de leiding. Dit wordt niet gezien als klikken. Laat je ook niet wijsmaken door anderen dat dit klikken zou zijn.
3. Als je ziet dat iemand anders wordt gepest dan vertel je dit aan de leiding. Ook dit wordt niet gezien als klikken. Team- en trainingsgenoten zijn samen verantwoordelijk voor een goede sfeer in de groep, pesten past daar niet bij.

2.8 Richtlijnen voor de trainers

1. Algemeen

- Zorg ervoor dat je bij gesprekken met kinderen altijd zichtbaar bent. Ga dus op een plaats zitten waar iedereen kan zien met wie je in gesprek bent
- Als je er niet uitkomt, vraag dan om hulp, schakel zo nodig de vertrouwenspersoon in.

2. Wat te doen als een gepeste zich bij je meldt:

- Neem het kind serieus, maar overdrijf het niet, bijvoorbeeld door het kind een bijzondere beschermde status te geven of door direct stelling te nemen. De andere partij dient ook gehoord te worden en escalatie dient voorkomen te worden
- Verplaats je in de situatie, luister en vraag dóór: hoe en door wie wordt er gepest
- Coach het kind als hij/zij in staat is om er zelf uit te komen: wat is de reactie van het kind op pesten? Stel een betere reactie voor, bespreek de reden van het pesten, benadruk de sterke kanten van het kind, geef complimenten voor een andere opstelling
- Praat eventueel met de ouders van het gepeste kind en de ouders van de pestkop.

3. Wat doe je bij het praten met de pestkop:

- Bespreek de reden van het ruziemaken/pesten (baas willen zijn, jaloezie, afwijzing, verveling, afwijkend gedrag/uiteindelijk, niet weerbaar)
- Laat de pestkop inzien wat het effect is van het pesten
- Bespreek met de pestkop de sterke/leuke kanten van de gepeste
- Maak vriendelijk maar zeer beslist duidelijk dat pesten niet getolereerd wordt. Dring aan op verzoening en laat de pestkop zijn/haar excuses aanbieden. Wijs op de consequenties als dat niet gebeurt
- Geef complimenten voor een positieve opstelling
- Leg bij een ruzie uit dat ze zich dienen te beheersen, rustig dienen te reageren, tot tien tellen en nadenken
- Overleg zo nodig met de ouders van de pestkop.

2.9 Richtlijnen voor ouders van gepeste kinderen

1. Besteed aandacht aan de kwestie, blijf in gesprek met uw kind.
2. Meld het pesten bij de leiding van Vahalis, neem zelf geen maatregelen tegen het pestgedrag.
3. Onderzoek of het pesten ook op school gebeurt en meld het ook daar indien nodig.
4. Beloof uw kind dat er een einde aan het pesten komt.
5. Coach uw kind, zorg voor zelfrespect, maak het weerbaar, leer het om stevig in de schoenen te staan.

2.10 Richtlijnen voor ouders van pestkoppen

1. Besteed extra aandacht aan het gedrag van uw kind, blijf rustig, laat merken dat u het serieus neemt.
2. Probeer achter de mogelijke oorzaak te komen, neem niet direct stelling in.
3. Maak uw kind duidelijk dat pestgedrag ontoelaatbaar is en wat de gevolgen van pesten zijn.
4. Corrigeer ongewenst gedrag, stimuleer en beloon gewenst gedrag van uw kind.
5. Maak uw kind duidelijk dat u achter de aanpak van de vereniging staat.

2.11 Richtlijnen voor de overige ouders

1. Neem geen stelling in, ondersteun de leiding van Vahalis bij hun aanpak, laat de ouders van het gepeste kind met rust.
2. Stimuleer uw kind om op een juiste manier met andere kinderen om te gaan (zie Deel 1 gedragsregels).
3. Corrigeer uw kind bij ongewenst gedrag, benoem en waardeer goed gedrag.
4. Geef zelf het goede voorbeeld.
5. Leer uw kind voor zichzelf en zo nodig voor anderen op te komen.

Vastgesteld op: 23 november 2016 te Tiel.

Door: Algemene Ledenvergadering TZC Vahalis