

Kennisfiche Pesten



Centrum Ethiek
in de Sport

**VLAAMSE
TRAINERSCHOOL**
SPORT VLAANDEREN - SPORTFEDERATIES
UNIVERSITEITEN EN HOGESCHOLEN LO

1. Wat is pesten?	3
1.1. Plagen, ruzie en pesten	3
1.2. Verschillende rollen in peestsituaties	4
1.3. Vormen	5
1.4. Cijfers over pesten in de sport	6
1.5. Risicofactoren	7
2. Preventie	8
2.1. Hoe voorkom ik pesten als trainer?	8
2.2. Wat kan je doen als trainer?	8
3. Tips, tricks & tools	9
4. Goede praktijken	10
Bronnen	11



1. Wat is pesten?

1.1. Plagen, ruzie en pesten

Om pesten correct te herkennen en aan te pakken, is het belangrijk om te weten wat het verschil is tussen pesten, plagen en ruzie. We leggen hieronder het verschil uit:

- **Plagen** is onschuldig gedrag dat alle betrokkenen als grappig of uitdagend ervaren. Het is vaak van korte duur. Het gaat over gedrag tussen gelijken en er is geen sprake van een machtsverschil. Een voorbeeld van plagen: Lisa (17 jaar) glijdt bij het trappen van de bal uit, waarop Ruby (16 jaar) roept: "Hup, daar gaat Bambi". Lisa en Ruby krijgen beiden de slappe lach. Plagen kan evolueren naar pesten. Het is dus belangrijk om hier alert voor te zijn als trainer.
- Je spreekt van een **ruzie** wanneer er één of meerdere mensen niet akkoord zijn over iets. De oorsprong van een conflict is vaak een meningsverschil. Conflicten horen bij het leven, mensen kunnen het onmogelijk altijd met elkaar eens zijn. Tijdens een conflict ervaren de betrokkenen frustraties, boosheid, oneerlijkheid, ontgoocheling, enz. Meestal kunnen de betrokkenen dit zelf oplossen.
- **Pesten** is een vorm van grensoverschrijdend gedrag. Pesten is het regelmatig en langdurig lastigvallen van iemand waarbij je die persoon fysiek of emotioneel pijn doet. Er is steeds sprake van een machtsverschil tussen de pester en het slachtoffer en de pester wil het slachtoffer bewust kwetsen. Meestal gebeurt het in groepsverband en wordt het gedrag herhaald. Pesten vindt meestal plaats tussen leeftijdsgenoten.

Voorbeeld 1

Sinds het begin van het schooljaar voelt Samira, een 9-jarige kunstschaatser, zich heel alleen door het gedrag van een aantal meisjes. Ze verstoppen haar kledij, lachen haar uit telkens ze een oefening verkeerd doet en sluiten haar uit. Als ze de ijsbaan opkomt, lachen ze heel luid en kijken ze naar haar. Wanneer Samira zich bij de groep probeert aan te sluiten, schaatsen de meisjes zeer snel van haar weg. Het gedrag van de meisjes gaat van kwaad naar erger: ze hebben in haar slaap op internaat een stuk van haar haar afgeknipt en haar opgesloten in de toiletten.

Voorbeeld 2

Een groep sporters van 19 jaar maakt kwetsende opmerkingen over de lichaamsgeur van Piet, een medesporter van 19 jaar. Ze zeggen dat hij stinkt, altijd vettig haar heeft en hebben commentaar op zijn kleren. Tijdens de trainingen lachen ze regelmatig met zijn uitvoering van de oefeningen. Via social media gaat er ook een meme de ronde over Piet en zijn lichaamsgeur. Piet is heel teruggetrokken tijdens de trainingen en kreeg de meme ook te zien waardoor hij zich enorm schaamt en het gevoel heeft dat iedereen naar hem kijkt. Lore (een sporter) vindt dat het te ver gaat en stuurt de meme naar de sportbegeleider.

Beide situaties schetsen een pestsituatie: er is sprake van een machtsverschil (een groep sporters tegenover één persoon), het gedrag vindt plaats tijdens verschillende momenten (herhaling) en de pesters hebben de intentie om Piet en Samira te kwetsen.



1.2. Verschillende rollen in peestsituaties

In beide voorbeelden gaat het over verschillende jongeren die pestgedrag vertonen ten aanzien van een leeftijdsgenoot. Dit illustreert dat pestgedrag een groepsgebeuren is. Pesten is een sociaal gegeven en ontstaat deels door een negatieve groepsdynamiek. Bij een peestsituatie zien we dat betrokkenen verschillende rollen opnemen. Neem het voorbeeld van Pieter:

- **De pester:** de initiatiefnemer
 - Jan zegt tegen Pieter: 'Jij stinkt altijd.'
 - Elise post de meme van Pieter op sociale media.
- **De meelopers:** de sporters die de pester ondersteunen en actief deelnemen aan het pesten.
 - Isa lacht bij de opmerking van Jan.
 - Aida maakt de meme op vraag van Elise.
- **Toeschouwers:** de sporters die kennis hebben over het pesten maar niet actief meedoen. Ze vinden het niet oké wat er gebeurt, maar durven niet reageren uit angst om zelf gepest te worden.
 - Jakob ziet Jan en Isa Pieter uitlachen na de training. Hij zegt niets.
 - Eva ontvangt de meme over Pieter. Ze verschiet, maar onderneemt verder geen stappen.
- **De verdedigers:** de sporter(s) die de leeftijdsgenoot in bescherming nemen
 - Charlie zegt tegen Isa: 'Dit is echt niet grappig. Wie stinkt er nu niet na een training.'
 - Lore stuurt de meme naar de begeleider.
- **Het slachtoffer:** de sporter die het gedrag ondergaat.
 - Piet en Samira ondergaan het gedrag.

Het is echter zo dat rollen kunnen overlappen en personen tijdens een peestsituatie van rol kunnen veranderen. Zo kan iemand die slachtoffer was zelf gaan pesten. Een verdediger kan slachtoffer worden en een toeschouwer kan een meeloper worden. De verdeling in rollen dient voornamelijk als houvast voor trainers om een beter zicht te krijgen op de aanwezige groepsdynamieken.

Twee cruciale factoren die nooit vergeten mogen worden bij een peestsituatie zijn de begeleiders en ouders (wanneer het over minderjarigen gaat). Volgens sporters worden pesters zeer zelden aangesproken op hun gedrag¹. Wanneer dit wel gebeurde, waren het vaak medesporters die iets zeiden en niet de verantwoordelijken. De volwassenen rond de sporters dragen echter de verantwoordelijkheid om in te grijpen bij negatief gedrag.

¹ Nery et al. 2018

1.3. Vormen

Pestgedrag komt in verschillende vormen voor en kan zowel online als offline gebeuren:



Fysieke vormen:

Knijpen, slaan, schoppen, aan het haar trekken,...



Verbale vormen:

Schelden, beledigen, bedreigen, uitlachen,...



Materiële vormen:

Sportzak verstoppert, sportschoenen onder water steken, truitje scheuren,...



Sociale vormen:

Negeren, licht van de kleedkamer opzettelijk uitdoen, uitsluiten,...



Cyberpesten:

Een lelijke foto of video van iemand online plaatsen, beledigende comments posten,...

In zowel Samira als Piet hun verhaal zien we de verschillende vormen van pestgedrag terug komen.

Pesten kan ook gelinkt zijn aan iemands identiteit of uiterlijk: discriminatie, racisme, homofobie, bodyshaming, enz. Vaak voldoet het slachtoffer volgens de pesters niet aan wat zij als 'normaal' beschouwen en grijpen ze dit aan als een reden om te pesten. Het is belangrijk om hier als trainer niet in mee te gaan: we leggen nooit de schuld voor het pestgedrag bij het slachtoffer. Het is een utopie dat je met iedereen bevriend kan zijn, maar als iemand niet voldoet aan wat jij 'normaal' vindt, is dit nog steeds geen reden om deze persoon te pesten.

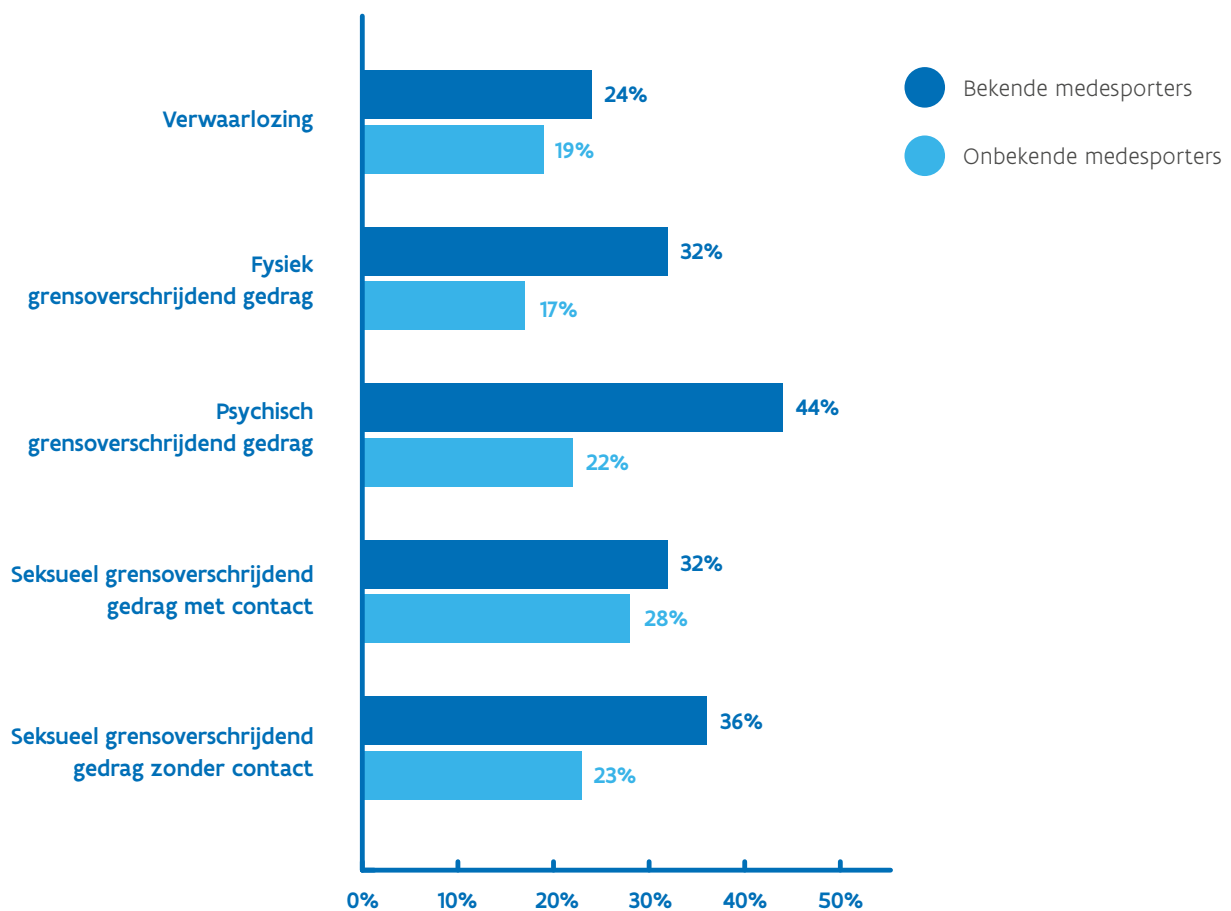
Tot slot is het een mythe om te geloven dat pestgedrag enkel plaatsvindt onder minderjarigen. Onderzoek toont aan dat pestgedrag ook plaatsvindt tussen meerderjarige sporters.²

² Jewett et al., 2020

1.4. Cijfers over pesten in de sport

Uit de HBSC studie van 2020 blijkt dat één op zes Vlaamse kinderen wordt gepest tijdens hun jeugd. Een op veertien Vlaamse kinderen is slachtoffer van cyberpesten. Gepest worden komt het meeste voor in de groep 11-14 jaar bij jongens. Bij meisjes is dit meer evenredig verdeeld tussen de verschillende leeftijden (11-18 jaar). Jongens en meisjes zijn even vaak slachtoffer van pesten, maar als het over cyberpesten gaat zijn meisjes vaker slachtoffer. Tot slot pesten jongens meer dan meisjes. (Bron: www.allesoverpesten.be)

Uit een recent onderzoek naar grensoverschrijdend gedrag in de sport bleken jonge sporters in de meerderheid van de gevallen grensoverschrijdend gedrag (waaronder pestgedrag) te ervaren door sporters van hun eigen team of tegenstanders. Ook gaven ze aan dat er vaak meer dan één sporter bij betrokken was.³



Noot: Aangepast overgenomen uit Child Abuse in Sport: European Statistics, door Vertommen et al., 2021, p. 26

³ Vertommen et al., 2021



1.5. Risicofactoren

Pesten hoort niet bij de ontwikkeling van een kind of jongere. Het is een mythe om te geloven dat kinderen en jongeren nu eenmaal agressief gedrag stellen. Het is wel waar dat kinderen en jongeren grenzen opzoeken en gedrag uittesten. Daarom is de omgeving van groot belang. Pesten ontstaat makkelijker wanneer er al een voedingsbodem voor grensoverschrijdend gedrag in de sportclub aanwezig is.

Pesten komt vaker voor op plaatsen waar er weinig toezicht (mogelijk) is. Denk aan kleedkamers, voor of na de trainingen en wedstrijden, tijdens pauzes en vrije momenten, 's nachts op sportkampen of/en online.

Een aantal bekende risicofactoren voor de sportcontext:

- Een omgeving die competitie tussen sporters bevordert en vooral focust op resultaten;
- Geweld als instrument gebruiken om tot prestaties te komen;
- Een omgeving die agressief gedrag normaliseert en stimuleert;
- Gebruik van een autoritaire trainingsattitude die geen inspraak van sporters toelaat;
- Gebrek aan ondersteuning vanuit de club (vb. geen aanspreekpunt);
- Alcoholcultuur

2. Preventie

2.1. Hoe voorkom ik pesten als trainer?

Als trainer heb je een grote invloed op het al dan niet voorkomen van pestgedrag binnen jouw club en sportteam. Verschillende risicofactoren zijn verbonden aan de clubomgeving en de manier van training geven. Kinderen en jongeren gaan de dynamiek overnemen die in hun omgeving bestaat.

Het voorkomen van pestgedrag heeft daarom minder te maken met 'de slechte appels uit de sportclub weghalen', maar eerder met het promoten van een respectvolle sportomgeving en alert zijn voor kleine conflicten. Een leuke en veilige clubomgeving met aandacht voor fairplay, zich goed voelen, gezonde competitie en duidelijke gedragsregels zijn belangrijke wapens om pestgedrag te voorkomen.

2.2. Wat kan je doen als trainer?

OPEN FEEDBACKCULTUUR:

Als trainer ben je verantwoordelijk om je sporters te doen (door)groeien in hun sport. Hiervoor hebben sporters nood aan feedback en tips om hun techniek, tactiek, uithoudingsvermogen,... te verbeteren. Zorg voor een goede sfeer in je groep en geef op een motiverende manier feedback aan je sporters. Benoem ook regelmatig wat ze goed doen in plaats van enkel te focussen op hun verbeterpunten.

GEDRAGSREGELS:

Stel duidelijk gedragsregels op over welk gedrag in de club thuishoort en maak deze op maat van de sporters. Het begin van het seizoen is meestal een ideaal moment om gedragsregels bekend te maken. Je kan deze regels zeker ook samen met jouw sporters uitwerken. Vaak heeft een club al een gedragscode of reglement en kan je je hierop baseren. Als trainer waak je erover dat jouw sporters deze regels respecteren.

WEES ALERT EN REAGEER:

Ruzies of conflicten zijn deel van het leven en komen zeker ook voor onder kinderen en jongeren. Het is belangrijk om meteen te reageren als er een ruzie ontstaat, in plaats van het op zijn beloop te laten en te laten evolueren naar pestgedrag. Geef ook zeker mee welk gedrag je wél verwacht wanneer je een sporter aanspreekt die over de grens gaat. Een open communicatie met je sporters is cruciaal.

Voorbeeld

Een speler roept tegen zijn medespeler die een driepunter mist 'Zwakkeling!' De trainer spreekt de speler aan en zegt: 'Kijk, jij bent heel goed in driepunters maken. Als jij zwakkeling tegen mij zou zeggen, zou ik daar echt gekwetst door zijn en me heel klein voelen, maar als jij zou zeggen: 'Komt goed, met wat oefening kom je er.' en me tips zou geven, zou ik mij veel beter voelen en meer gemotiveerd zijn.' De trainer corrigeert het gedrag en geeft meteen een alternatief gedrag aan de speler mee.

3. Tips, tricks & tools

Bij pesten is het van belang om milde vormen te onderscheiden van meer ernstige vormen. Bij milde vormen of beginnend pestgedrag kan je de [ALKA ES-methode](#) gebruiken om snel te reageren op conflicten.

Wanneer je te maken krijgt met pestgedrag dat al even gaande is kan je kiezen voor een confronterende of niet-confronterende aanpak. Bij beiden is het belangrijk om eerst in gesprek te gaan met het slachtoffer en samen te bekijken hoe je het pestprobleem gaat aanpakken. Betrek de gepeste zoveel mogelijk in alle stappen die je zet en hou hem/haar/die ook telkens op de hoogte van wat je doet.

De confronterende aanpak houdt in dat je de pesters confronteert met hun gedrag en ook duidelijke afspraken maakt. Dit kan ofwel via een één-op-één gesprek ofwel via een herstelgesprek tussen het slachtoffer en de pester(s). Deze laatste methode zal je enkel gebruiken als beide partijen hiervoor openstaan. Meer informatie vind je op www.allesoverpesten.be.

Als je liever kiest voor een niet-confronterende aanpak kan je werken met de [No-blame methode](#). Hierbij werk je met de groep en ligt de nadruk op het in dialoog gaan met elkaar. Je gaat de pesters niet confronteren met de feiten, maar focust vooral op de gevoelens van het slachtoffer en het samen zoeken naar een oplossing zodat de gepeste zich weer beter voelt. Zowel pesters, meelopers, verdedigers als toeschouwers worden betrokken bij deze aanpak. Wil je graag meer weten over de verschillende methodes en hoe je deze toepast in de praktijk? Neem dan zeker deel aan de vorming 'Time Out tegen Pesten' van VTS Plus.

Enkele tips:

Pak het pestprobleem intern in de groep aan:

1. Ga in gesprek met het slachtoffer.
 - Wat is er juist gebeurd? Wanneer is het begonnen? Hoe vaak komt het voor?
 - Hoe is dat voor jou? Wat /wie geeft je steun?
 - Aan wie vertelde je het al? Wat is er al gebeurd?
 - Wat is voor jou belangrijk? Wat moet veranderen? Hoe wil je dat het wordt?
 - Wat is daar voor nodig? Wat kan je daarbij helpen? Wie kan jou daarbij helpen? Wat is voor jou een stap(je) vooruit?
 - Maak samen met het slachtoffer afspraken over de volgende (kleine) stappen. Informeer altijd het slachtoffer wanneer je iets doet. Doe niets waarvan het slachtoffer niet op de hoogte is.
2. Geef mee bij wie het slachtoffer terecht kan zowel binnen de club als hulporganisaties zoals Awel, 1712,...
3. Ga in gesprek met de betrokkenen. Geef duidelijk aan welk gedrag niet oké is en maak concrete afspraken over het gedrag dat je van hen verwacht in de toekomst. Benoem ook wat de gevolgen zijn als ze deze afspraken niet naleven.
4. Informeer de ouders van zowel het slachtoffer als de betrokkenen.
5. Heb je hulp nodig? Contacteer de Aanspreekpersoon Integriteit (API) of een andere verantwoordelijke van jouw club. De club kan ook steeds contact opnemen met de API van jouw sportfederatie voor hulp en advies.

Wanneer er sprake is van ernstigere vormen van pestgedrag, zoals langdurig uitsluitingsgedrag, delen van naaktfoto's, fysieke agressie, stelen,... moet er meer gebeuren dan enkel de groep aanspreken. Op dat ogenblik horen er duidelijk maatregelen genomen te worden door de club. Spreek hierover de club-API én je federatie-API aan. Als het gaat over strafbare feiten kan je ook de politie contacteren.

4. Goede praktijken

VOETBALCLUB DESSEL SPORT JEUGDACADEMIE

Dessel Sport Jeugdacademie ging op een creatieve manier met de Stip-actie van Ketnet aan de slag. Alle jeugdspelers tekenden op hun voetbal de vier stippen. Dit om de waarden en normen van de club in de verf te zetten: iedere stip staat symbool voor een belangrijke waarde van de club zoals een pestvrije sportclub. Zo gingen ze op een laagdrempelige manier met de jeugdspelers in gesprek over een leuke voetbalomgeving waar pesten geen plaats heeft.

Daarnaast namen de trainers van Dessel Sport Jeugdacademie samen met de club-API deel aan een vorming over pesten. Vervolgens organiseerden ze hierover een reflectiesessie met als doel de nieuwe inzichten van de vorming te bespreken en een actieplan uit te werken over hoe elke trainer kan meewerken aan een pestvrije sportclub.

DOEBOEK TIME OUT TEGEN PESTEN

Het Centrum Ethiek in de Sport bracht het DOEBOEK Time Out tegen pesten uit in het najaar 2021. Dit is een tijdschrift gericht naar kinderen van 10 tot 12 jaar, waarin ze op een leuke manier leren over pesten en hoe ze kunnen reageren wanneer ze getuige zijn van pestgedrag.

Meer info: www.ethischsporten.be/product/doesboek-time-out-tegen-pesten



Websites

- allesoverpesten.be
- kieskleurtegenpesten.be
- www.grenswijs.be
- www.ethischsporten.be
- tumult.be

Hulplijnen en informatie voor kinderen en jongeren:

- 1712.be
- www.awel.be
- www.clbchat.be
- www.zelfmoord1813.be
- www.lumi.be
- www.overkop.be
- www.watwat.be
- www.tele-onthaal.be
- tejo.be
- www.jac.be

Literatuur

EUCPN (2021). Bullying among minors: An ecological approach towards effective antibullying interventions. Part of the EUCPN Toolbox on bullying among minors. Brussels: EUCPN.

Jewett, R., Kerr, G., MacPherson, E., & Stirling, A. (2020). Experiences of bullying victimisation in female interuniversity athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(6), 818-832.
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1611902>

Nery, M., Neto, C., Rosado, A., & Smith, P. K. (2019, Jul). Bullying in youth sport training: A nationwide exploratory and descriptive research in Portugal. *European Journal of Developmental Psychology*, 16(4), 447-463.
<https://doi.org/10.1080/17405629.2018.1447459>

Tumult, (2020). No Blame voor het jeugdwerk: pak pesten aan in 7 stappen.

Vertommen, T., Demarbaix, S., Kampen, J., & van Hal, G. (2021). Child Abuse in Sport : European Statistics. The prevalence and characteristics of interpersonal violence against children inside and outside sport in Belgium