**Pestprotocol en Gedragsregels   
Dressage & Vaulting Horses Hosewol-Proost**

In dit pestprotocol is vastgelegd hoe wij binnen onze vereniging Dressage & Vaulting Horses Hosewol-Proost het pesten zoveel mogelijk willen voorkomen en, als het zich toch voordoet, welke maatregelen wij treffen tegen pestgedrag.

**Waarom dit pestprotocol?**

Dressage & Vaulting Horses Hosewol-Proost wil haar leden een omgeving bieden waarin zij zich op een prettige en positieve wijze kunnen ontwikkelen. Pesten verstoort dat en helaas gebeurt pesten overal. Het is belangrijk om een duidelijk beleid te hebben waar alle betrokkenen op kunnen terugvallen als binnen onze vereniging wordt gepest. **Binnen onze vereniging wordt pesten niet geaccepteerd noch getolereerd!**

Pesten gebeurt in een omgeving waar dat mogelijk is of mogelijk wordt gemaakt. En waar het mogelijk is om te pesten voelen leden zich doorgaans niet fijn en niet veilig. Dit geldt niet alleen voor de leden die gepest worden, maar ook voor de leden die erbij staan.

Om pesten zoveel mogelijk te voorkomen, hebben we de inzet van de trainers en de longeurs nodig: zij bepalen voor een belangrijk deel de sfeer en het klimaat binnen een club. Vandaar dat in dit pestprotocol veel aandacht wordt besteed aan de rol die trainers en de longeurs vervullen om pestgedrag binnen de vereniging tegen te gaan.

Naast dit protocol is er ook onze Aanspreekpunt Integriteit (API) die benaderd kan worden door het gepeste lid, zijn/haar ouders of trainer/longeur. De API is Sonja Hoeijmakers (moeder Tara van Druenen) en is te bereiken via het emailadres: sonhoe@live.nl. Zie ook onze website.

**De 10 regels van ons pestprotocol**

1. Je beoordeelt een ander lid van de vereniging niet op zijn/haar uiterlijk;
2. Je sluit een andere lid niet buiten van activiteiten;
3. Je komt niet zonder toestemming aan de spullen van een ander;
4. Je scheldt een ander lid niet uit en je verzint geen bijnamen;
5. Je lacht een ander lid niet uit en je roddelt niet over andere leden;
6. Je bedreigt elkaar niet en je doet elkaar geen pijn;
7. Je accepteert een ander lid zoals hij of zij is;
8. Je bemoeit je niet met een ruzie door zomaar partij te kiezen;
9. Als je zelf ruzie hebt, praat je het eerst uit; lukt dat niet dan meld je dat bij de trainer of longeur;
10. Als je ziet dat een lid gepest wordt, dan vertel je dat aan de trainer of de longeur.  Dat is geen klikken!!!!

**De uitgangspunten bij het pestprotocol**

1. Als pesten en pestgedrag plaatsvindt, ervaren we dat als een probleem voor iedereen binnen Dressage & Vaulting Horses Hosewol-Proost, dus zowel voor de trainers en de longeurs als voor de ouders, de gepeste leden, de pesters en de “zwijgende” groep leden.
2. Dressage & Vaulting Horses Hosewol-Proost heeft een inspanningsverplichting om pestgedrag te voorkomen en aan te pakken door het scheppen van een veilig klimaat waarbinnen pesten als ongewenst gedrag wordt ervaren en niet wordt geaccepteerd.
3. Trainers en de longeurs moeten tijdig inzien en alert zijn op pestgedrag in algemene zin. Indien pestgedrag optreedt, moeten zij duidelijk stelling en actie ondernemen tegen dit pestgedrag.
4. Wanneer pesten, ondanks alle inspanningen weer optreedt, wordt de uitgewerkte procedure uitgevoerd.

**Voorbeelden van pestgedrag**

Allereerst moeten een aantal clichés uit de wereld worden geholpen:

* Pesten hoort er een beetje bij;
* Ik ben een trainer / ik ben een longeur, geen opvoeder;
* Iedereen moet tegen een grapje kunnen;
* Hij/zij lokt het zelf uit.

Hieronder volgen 5 categorieën van pestgedrag met voorbeelden van de genoemde vorm:

**Verbaal:**

Schelden, dreigen, belachelijk maken, uitlachen of een bijnaam geven op basis van lichaamskenmerken, (etnische) afkomst, geloof of seksuele voorkeur, ongewenste sms’jes sturen, via WhatsApp/mail/chatprogramma’s opmerkingen verspreiden, het gebruiken van mobiele telefoons of websites met de bedoeling iemand zwart te maken door het verzenden van opmerkingen en of foto’s of filmpjes.

**Fysiek:**

Trekken, duwen, spugen, schoppen, slaan, laten struikelen, krabben, bijten, aan de haren trekken of andere fysieke handelingen die niet gewenst zijn bij leden of onze paarden.

**Intimidatie:**

Een lid achterna blijven lopen of ergens opwachten, iemand in de val laten lopen, de doorgang versperren of klemzetten, dwingen om bezit af te geven of geld of andere zaken mee naar de club te nemen; seksuele intimidatie of andere intimiderende acties die niet gewenst zijn.

**Isolatie/uitsluiten:**

Samen met andere leden een lid isoleren, zodat het lid bijvoorbeeld geen bericht krijgt van een wijziging van trainings- of wedstrijdtijd of voor leuke dingen binnen de vereniging. Leden voortdurend buitensluiten en duidelijk maken dat hij/zij ongewenst is.

**Stelen of vernielen van bezittingen:**

Beschadigen, afpakken en kapot maken van spullen: niet respectvol omgaan met andermans bezittingen.

**De rolverdeling bij pesten**

Het specifieke van pesten is dus gelegen in het bedreigende en vooral systematische karakter. De inzet van het pestgedrag is altijd macht door intimidatie. Bij dit echte pestgedrag zien we ook altijd de onderstaande rolverdeling terug bij een aantal betrokkenen.

**Het gepeste lid (slachtoffer)**

Sommige leden hebben een grotere kans om gepest te worden dan anderen. Dat kan komen door uiterlijke kenmerken, maar het heeft vaker te maken met vertoond gedrag, wijze waarop gevoelens worden beleefd en de manier waarop dat geuit wordt.

Veel leden die worden gepest hebben een beperkte weerbaarheid. Ze zijn niet in staat daadwerkelijk actie te ondernemen tegen de pestkoppen en stralen dat dan ook uit naar hun kwelgeesten. Vaak zijn ze angstig en onzeker in een groep, ze durven weinig of niets te zeggen, omdat ze bang zijn om uitgelachen te worden. Deze angst en onzekerheid worden verder versterkt door het ondervonden pestgedrag, waardoor het gepeste lid in een vicieuze cirkel komt, waar het zonder hulp zeker niet uitkomt. Het kan ook voorkomen dat een lid wat onhandig is in sociale situaties, door een gebrek aan sociale vaardigheden, al dan niet in aanleg aanwezig. Gepeste leden voelen zich vaak eenzaam en onveilig, hebben in hun omgeving geen vrienden om op terug te vallen en kunnen soms beter met volwassenen opschieten dan met hun leeftijdsgenoten. Leden die worden gepest horen bijna nooit tot de motorisch beter ontwikkelde en fysiek sterke leden.

**De pestkoppen (daders)**

Leden die pesten zijn vaak juist fysiek wel de sterksten uit de groep. Ze kunnen zich permitteren om zich agressiever op te stellen en ze reageren dan ook met dreiging van geweld of de indirecte inzet van geweld. Pesters lijken in eerste indruk populair te zijn in een team/vereniging, maar ze dwingen hun populariteit af in de groep af door te laten zien hoe sterk ze zijn en wat ze allemaal durven. Met het vertoonde pestgedrag gaat ze dat gemakkelijk af en ze krijgen andere leden mee bij het gedrag naar een slachtoffer.

Pesters hebben ook feilloos in de gaten welke leden gemakkelijk aan te pakken zijn en als ze zich al vergissen, gaan ze direct op zoek naar een volgend slachtoffer. De zwijgende meerderheid en potentiële meelopers krijgen een keuze die onuitgesproken wordt opgelegd en die aan duidelijkheid niets te wensen overlaat: Je bent voor of tegen me. Hier gaat een grote dreiging uit naar de gezamenlijke omgeving van pester en slachtoffer. Alles is immers beter dan door de “machtige pester” zelf gepest te worden. De pesters stralen juist deze dreigende zekerheid met verve uit. Ze overtreden bewust regels en hebben vaak vaardigheden ontwikkeld om met hun daden weg te komen. Het profiel van de pester is sterk zelf bevestigend, hij/zij ziet zichzelf als en slimme durfal die de dommerds de loef afsteekt en ze dat ook bij herhaling laten merken. De pester heeft een houding die zegt: “Wie maakt mij wat?”

Het komt ook regelmatig voor dat een pestkop een lid is die in een andere situatie zelf slachtoffer is of was. Om te voorkomen weer het mikpunt van pesten te worden, kan een lid zich in een andere omgeving dan die van zijn slachtofferrol vervolgens als pester gaan opstellen en manifesteren. ‘Laten pesten doet pesten’.

Een succesvolle pester leert niet om zijn agressie op een andere manier te uiten dan door het ongewenste pestgedrag te vertonen. Pesters maken een abnormale sociale ontwikkeling door met alle gevolgen van dien voor de pester zelf.

**De meelopers en de andere leden**

De meeste leden zijn niet direct betrokken bij pesten in de direct actieve rol van pester. Sommige leden behouden enige afstand en andere leden doen incidenteel mee. Dit zijn de zogenaamde “meelopers”. Er zijn ook leden die niet merken dat er gepest wordt, of er zijn leden die het niet willen weten dat er gepest wordt in hun directe omgeving. Het specifieke kenmerk van een meeloper is de grote angst om zelf in de slachtofferrol te geraken. Maar het kan ook zijn dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en denken daardoor in populariteit mee te liften met de lid in kwestie.

Het heeft absoluut zin om daadwerkelijk op te staan tegen het pesten. Zodra andere leden het gepeste lid te hulp komen of tegen de pesters zeggen dat ze moeten ophouden, kan de situatie aanzienlijk veranderen. Het pesten wordt dan al direct minder vanzelfsprekend en draagt bovendien grotere risico’s met zich mee. De situatie voor met name meelopers verandert door het ongewenste karakter van het vertoonde pestgedrag. Het wordt duidelijk dat het geen groepsnorm is om mee te gaan in het pestgedrag. Meelopers horen graag bij de norm en de grote groep en zijn niet bereid om grote risico’s te lopen waarvan ze de gevolgen nieten kunnen overzien, dit in tegenstelling tot de ervaren pester.

**Leden die pestgedrag signaleren en dit bij de trainer/longeur aangeven vervullen dus een belangrijke rol.**

**De ouders**

Wanneer leden worden gepest, durven ze dit in de meeste gevallen niet aan hun ouders te vertellen. Ze kunnen bang zijn dat hun ouders naar de pester gaan, het aan de trainer/longeur vertellen en dat deze het verkeerd aanpakt of dat de pester er later weer op terugkomt. Ze zijn bang dat het dan alleen maar erger wordt. Ze schamen zich vaak dat hen dit overkomt. Soms denken ze dat ze het gedrag van de pester zelf hebben uitgelokt en het dus verdienen om gepest te worden. Ook de ouders kunnen een belangrijke rol spelen. Ouders van leden die gepest worden en die dit probleem met de club willen bespreken, zijn natuurlijk altijd emotioneel bij het onderwerp betrokken. De gevoelde onmacht bij deze ouders wordt door hen sterk ervaren en is niet altijd een goede leidraad tot een rationeel handelen. De ouder wil maar een ding en dat is dat het pestgedrag ogenblikkelijk stopt.

**Te verwachten problemen bij de aanpak van pesten**

**Bij het gepeste lid**

Het gepeste lid schaamt zich vaak voor zijn gedrag., hij/zij voldoet niet aan de normen die de omgeving graag ziet: een vrolijk en vaak onbezorgd lid dat zelfstandig in staat is zijn/haar boontjes te doppen. Pesten is een groot probleem voor leden en zorgt ook voor een evenredig groot probleem bij de erkenning en de aanpak ervan. Veel gepeste leden doen er dan uiteindelijk ook maar het zwijgen toe en vereenzamen of verlaten de vereniging. De angst wordt aanvankelijk nog groter als het pesten bespreekbaar gemaakt wordt door de ouders, waardoor de gepeste lid eens te meer met de gevolgen van het pesten kan worden geconfronteerd. Als represaille kan er in nog heviger mate gepest worden dan daarvoor al het geval was. Dit laatste willen wij als vereniging absoluut voorkomen.

**Bij de pester**

De pester zelf ziet zich in zijn machtsspel bedreigd en dat moet ten koste van alles voorkomen worden. Pesters zijn zich er vaak van bewust dat hun gedrag zorgt voor een onveilige sfeer binnen de vereniging. Daarbij geldt vaak het idee: “Aanval is de beste verdediging”. Want er is altijd een risico om zelf gepest te worden in een vereniging waar er al langer sprake is van pestgedrag. Soms blijken de pesters echter net zo opgelucht als de slachtoffers bij een duidelijke aanpak. Er wordt immers ook aandacht besteed aan hun onmacht om normaal met andere leden een relatie op te bouwen. Bij een aantal pesters is dat uiteindelijk ook hun wens, maar zijn ze helaas onmachtig om hun gedrag te veranderen door het ontbreken van de juiste vaardigheden.

**In de directe lid-omgeving**

Daarnaast is het goed om te weten dat er altijd leden zijn die zich schuldig voelen, omdat ze niet op kunnen komen voor het slachtoffer door actief te helpen of een volwassene te hulp roepen.

Ook zijn er altijd leden die helemaal niet in de gaten hebben dat er in hun omgeving gepest wordt. Ze zien wel het een en ander gebeuren, maar kunnen de gebeurtenissen niet duiden als pestgedrag, waar gepeste leden erg veel last van ondervinden.

**Bij de ouders**

Ouders van leden hebben vaak moeite om hun kind terug te zien in de rol van meeloper of pester. Ouders beschikken niet altijd over de juiste informatie en ook het zich op beperkte schaal voordoen van conflictsituaties tussen groepen leden, zorgt ervoor dat er nauwelijks vergelijkingsmateriaal voor handen is. Een pester op de vereniging hoeft zich in de thuissituatie niet als pester te manifesteren.

Sommige ouders zien ook de ernst van de situatie onvoldoende in. Zij vertalen het pestgedrag van hun lid in weerbaar gedrag. Het gedrag van hun kind past echter niet bij een gezonde sociale ontwikkeling. Een kind kan wennen aan een machtspositie en dan niet meer goed inschatten wat wel en niet acceptabel is. De pester kan dan ook op andere terreinen grensoverschrijdend gedrag laten zien. Andere ouders zien er niets meer in dan wat onschuldige kwajongensstreken. De slogan: “Ach, iedereen is wel eens gepest, u toch ook?”, geeft de visie van de ouders op dit gedrag aardig weer. Behalve de pester moeten dus ook vaak de ouders doordrongen worden van het ongewenste karakter voor alle betrokkenen van het vertoonde pestgedrag.

**Maatregelen tegen pesten**

Als opgemerkt wordt dat een lid wordt gepest, onderneemt de trainster/longeur de volgende stappen:

-          Praten met het gepeste lid (niet over daders en slachtoffers, dit stigmatiseert)

-          Praten met het pestende lid (idem)

-          Samen met de beide leden praten en afspraken maken (idem)

-          Bespreken van de omgangsvormen en het gewenst gedrag binnen de club met de leden en de consequenties als men zich hier niet aan houdt

-          Altijd complimenten maken naar de leden voor wat ze wel goed doen.

 Het is belangrijk dat er rekening gehouden wordt met de “emotionele rijpheid” van het betreffende lid. Probeer in het contact aan te sluiten bij de leeftijd van de minderjarige.

**Preventieve maatregelen**

De trainster/longeur bespreekt met de leden de algemene afspraken en regels tijdens de jaarvergadering en herhaalt deze indien nodig. Het onderling plagen en pesten wordt hier benoemd en de regels van het pestprotocol worden expliciet besproken. Er wordt duidelijk gemaakt dat pesten niet wordt getolereerd.

Trainers en longeurs hebben een voorbeeldfunctie. Vloeken, tieren, klagen als de resultaten tegenvallen of het niet zo gaat zoals men wenst is geen voorbeeld voor de leden.

**Strafmaatregelen**

Indien er sprake is van herhaald pestgedrag worden de ouders van de pester in het bijzijn van de pester op de hoogte gesteld van de ongewenste gebeurtenissen in een persoonlijk gesprek. Aan het eind van dit oudergesprek worden de afspraken met de pester uitdrukkelijk doorgesproken. Ook de op te leggen sancties bij overtreding van de afspraken worden daarbij vermeld. Gedacht kan worden aan een time-out voor trainingen of wedstrijden. Gekeken wordt wat er op dat moment voor die situatie de beste sanctie is. Indien het pestgedrag van de pester niet aanzienlijk verbetert en /of de ouders van de pester werken onvoldoende mee om het probleem aan te pakken, kan de vereniging overgaan tot (tijdelijke) schorsing. Uiteindelijk kan het pestende lid ook geroyeerd worden van de club.

**De concrete invulling als handvat van het pestprotocol**

Formulieren en procedures leiden op zichzelf niet tot het verdwijnen van ongewenst gedrag. Wel is het belangrijk om in zaken als pestgedrag duidelijk te monitoren hoe het verloop van een casus wordt behandeld, want er is veel tijd mee gemoeid en er zijn ook vele betrokkene. De trainer/longeur heeft een zeer belangrijke rol. Hij/zij zal helder en duidelijk moeten maken dat dit ongewenste gedrag volstrekt niet geaccepteerd wordt. De trainer/longeur biedt in eerste instantie het gepeste lid bescherming, spreekt zwaar en ernstig met de pester en indien noodzakelijk zijn/haar ouders en richt zich vervolgens op de zwijgende middengroep en de meelopers.

**Hulp aan het gepeste lid**

De begeleiding van de gepeste lid is van groot belang. Het lid is vaak eenzaam en altijd slachtoffer en heeft recht op goede zorg vanuit de vereniging. Naast het voorkomen van nieuwe ongewenste ervaringen staat het verwerken van de ervaringen. Dit gebeurt vooral met gesprekken met de trainer/longeur. Eventueel in samenwerking met de jeugdcommissie en de vertrouwenscontactpersoon.

**Hulp aan de pester**

Pesters zijn blijkbaar niet in staat om op een normale wijze met anderen om te gaan en hebben dus óók hulp nodig. Die hulp kan bestaan uit een gesprek vanuit het protocol waarin duidelijk zal worden aangegeven welk gedrag niet geaccepteerd wordt. Dit gesprek wordt gevoerd als een slecht nieuws gesprek. Er kan een afspraak worden gemaakt voor een vervolggesprek op termijn, ongeacht de ontwikkelingen en welke straf er zal volgen indien het pestgedrag toch weer voorkomt. Er kan ook aandacht worden besteed aan het aanleren van sociale vaardigheden. Bijvoorbeeld hoe je op een normale manier duidelijk maakt wat je wel en niet leuk vindt in de omgang met andere leden.

Als de pester zich goed aan de afspraken houdt, altijd een compliment geven voor het feit dat de sanctie is volbracht en er dus met een schone lei kan worden verder gegaan.

**Hulp aan de zwijgende middengroep en meelopers**

De zwijgende middengroep is van cruciaal belang in de aanpak van het probleem. Als de groep eenmaal in beweging is gebracht, hebben de leden die pesten veel minder te vertellen. Deze middengroep is eenvoudig te mobiliseren, niet alleen door de trainer/longeur, maar ook door de ouders. Dit kan door hen deelgenoot te maken van de situatie en hen vragen alert te reageren op pestgedrag. Als zij pestgedrag signaleren, kunnen zij tijdig de trainer/longeur inlichten.

**Hulp aan de ouders**

Voor de ouders van de gepeste lid is het van belang dat de vereniging ernst maakt met de aanpak van het pesten. Met de ouders van het gepeste lid zal overleg zijn over de aanpak en de begeleiding van hun kind. De ouders van de pesters moeten absoluut op de hoogte zijn van wat er met hun kind gebeurt. Zij hebben er recht op te weten dat hun kind in sociaal opzicht bepaald zorgwekkend gedrag vertoont en dringend verbetering behoeft.

Ouders kunnen hun kinderen zeggen dat zij het niet acceptabel vinden als leden elkaar pesten. Dat als hun kind dit ziet, het zeker niet mee moet doen met het pesten, maar hiertegen stelling moet nemen. En dat als hun kind ziet dat een lid wordt gepest, hij of zij dit altijd aan de ouders of aan de trainer/longeur moet vertellen, dat dit absoluut geen klikken is.

**Aanspreekpunt Integriteit (API)**

Als een trainer/longeur hulp of advies nodig heeft kan hij zich wenden tot de API. Ook de leden en de ouders kunnen een beroep doen op de API. De API luistert en begeleidt. In overleg wordt bekeken of en zo ja welke vervolgstappen moete worden genomen. De API informeert alle betrokkenen over de procedures en zoekt, indien nodig, naar een bemiddelaar of verwijst naar een hulpverlener.

De API is er dus voor iedereen binnen de vereniging wanneer nodig. Het Aanspreekpunt Integriteit binnen Dressage & Vaulting Horses Hosewol-Proost is Sonja Hoeijmakers (email [sonhoe@live.nl](mailto:sonhoe@live.nl), telefoon 0031-611311678).

Copyright © 2024 S.V. Achterveld Alle rechten voorbehouden

**LATEN WE SAMEN ZORGEN VOOR EEN PESTVRIJE GEZELLIGE VERENIGING!**