**Pestprotocol Judoklub Tilburg**

**Waarom een pestprotocol?**

Veiligheid bij JKT is een belangrijke voorwaarde om goed en met plezier te sporten. Pesten zorgt ervoor dat je je niet veilig voelt. Daarom wordt pesten op JKT niet getolereerd. Ook het pesten via de sociale media (cyberpesten) is onacceptabel. Mee-pesten, opstoken en buitensluiten is ook pesten! Gelukkig wordt er bij JKT weinig gepest. Maar elke pester is en blijft er één te veel. Daarom hebben we een protocol gemaakt.

Dit protocol is geschreven vanuit een kinderperspectief maar is natuurlijk ook van toepassing op (jong)volwassenen.

*Kenmerken van pesten*

Pesten is niet hetzelfde als plagen. Bij plagen zijn de machtsverhoudingen gelijk: nu eens is de één ‘het lijdend voorwerp’ en dan weer de ander. Bij plagen is er sprake van een incident. Vaak is het een kwestie van elkaar voor de gek houden. Bij plagen loopt de geplaagde geen blijvende psychische en/of fysieke schade op en is meestal in staat om zich te verweren. Pesten is structureel. Pesten kan kinderen echt tot wanhoop brengen. Vanwege het structurele karakter van pesten moet er echt beleid worden gemaakt om het probleem aan te pakken. Een kortlopend project of eenmalige activiteit zet meestal onvoldoende zoden aan de dijk.

*Wat is pesten?*

Pesten heeft een aantal duidelijke kenmerken:

* Pesten gebeurt opzettelijk;
* Pesten is bedoeld om schade toe te brengen (fysiek, materieel of mentaal);
* Bij pesten is er altijd sprake van ongelijke machtsverhoudingen (fysiek of verbaal sterkere personen kiezen minder weerbare personen als slachtoffer);
* Pesten gebeurt systematisch;
* Pesten houdt niet vanzelf op, maar wordt eerder erger als er niet wordt ingegrepen;
* Pesten is van alle tijden en komt in alle groepen en culturen voor. Het is dus een typisch menselijke ondeugd die altijd verborgen aanwezig is en steeds weer de kop kan opsteken

*Wie pesten er en wie worden gepest?*

Kinderen die pesten lijken vaak sterke kinderen in een groep. Het zijn vaak kinderen die problemen hebben elders (thuis, op school of ergens anders) , die voortdurend de strijd om de macht in de groep voeren, omdat zij zich verloren voelen in de groep. Door te pesten proberen zij indruk te maken op de groep, door een ander naar beneden te halen vijzelen zij hun eigenwaarde op.

Kinderen die gepest worden zijn meestal onzeker, voorzichtig en hebben vaak een negatief zelfbeeld. Ze hebben soms moeite met sociale vaardigheden en zijn vaak geïsoleerd. Hoewel de gepeste fysiek vaak zwakker is dan de pester, hebben kenmerken als gewicht, kleding of het dragen van een bril over het algemeen minder invloed dan wordt gedacht. Gepeste kinderen hebben wel moeite om zichzelf te verdedigen. Ze voelen zich machteloos tegenover de pester. Gepeste kinderen voelen zich vaak erg eenzaam.

Daarnaast is er een groep kinderen die geen actieve rol speelt in het geheel, maar die wel bepalend is voor het voortduren van het pestgedrag. Pestende kinderen kunnen zich gesterkt voelen door de zwijgende instemming van derden.

Hieronder volgen enkele veel voorkomende pesterijen die pesters met hun slachtoffers uithalen:

* Volstrekt doodzwijgen;
* Isoleren;
* Psychisch en/of fysiek mishandelen; slaan of schoppen;
* Voortdurend zogenaamd leuke opmerkingen maken over een teamgenoot;
* Bezittingen afpakken of stukmaken;
* Jennen;
* Het slachtoffer voortdurend de schuld van iets geven;
* Opmerkingen maken over kleding of uiterlijk;
* Digitale berichten met een bedreigende of beledigende inhoud versturen (cyber pesten)
* Beledigende afbeeldingen van het slachtoffer digitaal verspreiden of op het internet plaatsen

**Pesten wordt niet geaccepteerd!**

Pesten wordt bij JKT niet geaccepteerd. JKT, ouders, pester én degene die gepest wordt, lossen dit samen op.

**Wat kan je zelf doen als je gepest wordt?**

* Blijf er niet mee rondlopen.
* Vertel het aan je trainer(ster) of iemand anders binnen JKT die je vertrouwt.
* Er wordt altijd serieus naar jou geluisterd.
* JKT zal er alles aan doen om het pesten te stoppen.

**Wat doet JKT als jij pest?**

* De trainers(ster) grijpen in wanneer ze zien dat er gepest wordt, daarvan op de hoogte worden gebracht of daar een sterk vermoeden van hebben.
* Voor de pester(s) volgt altijd een gesprek met de trainer(ster) en/of de vertrouwenscontactpersoon.
* Je moet excuus aanbieden aan degene die je gepest hebt.
* Je moet altijd materiële schade vergoeden.
* Je trainer(ster) of de vertrouwenscontactpersoon zal je ouders aanspreken als herhaaldelijk geconstateerd wordt dat je pest.
* Als alle bovenstaande maatregelen zijn geprobeerd, kan JKT ervoor kiezen om je van trainingen en/of wedstrijden uit te sluiten.
* Er wordt door JKT een administratie bij gehouden worden van alle pestmeldingen en/of pestgevallen.

**Wat kun je zelf doen tegen pesten?**

* Meld het pesten ALTIJD aan je trainer(ster), ook als je zelf niet gepest wordt, maar als het ziet gebeuren bij een ander. Dit is geen klikken, maar meehelpen om het voor iedereen leuk te laten zijn bij JKT.
* Laat merken dat je het gedrag van de pester afkeurt.
* Vecht of scheld niet terug.

**Wat kan de trainer/coach doen?**

* Als je trainer(ster) merkt dat er gepest wordt, reageert deze meteen zodat de pester(s) ophoud(t)(en) en erger voorkomen kan worden.
* Je trainer(ster) maakt de pester(s) duidelijk dat pesten bij JKT niet getolereerd wordt.
* Je trainer(ster) zoekt contact met de vertrouwenscontactpersoon.
* Na 3 weken volgt een gesprek waarin bekeken wordt of de situatie zich heeft genormaliseerd.