

## VOORKOM PESTGEDRAG BINNEN DE LIJNEN VAN HET ZWEMBAD



Het aantal meldingen over pesten in clubverband, school, jeugdverenigingen,... neemt in stijgende lijn toe. Ook binnen je zwemclub moet je aandacht hebben voor dit probleem.

Als train(st)er heb je samen met de ouders en andere betrokkenen de taak om pesten te **herkennen en te bestrijden**.

Hierbij enkele stappen hoe je dit kan doen:

### 1) Ken de omschrijving van 'pesten'

Pesten en plagen zijn twee verschillende dingen. Ieder kind wordt wel eens geplaagd, maar pesten is meer dan onschuldige plagerijtjes.

Bij 'plagen' zijn de kinderen gelijkwaardig en kunnen ze meestal samen lachen om de leuke en grappige plagerijen, dit gebeurt dan ook op een speelse en vriendelijke manier.

Bij 'pesten' is één van de kinderen het slachtoffer en zijn de pesterijen meestal onvriendelijk. De 'pester' wil de ander vernederen en kwetsen, het slachtoffer wordt er eenzaam, bang, verdrietig en onzeker van.

PESTEN  
IS NIET  
COOL

Het is belangrijk om als train(st)er goed op te letten hoe de kinderen tijdens, maar ook voor en na de zwemles, met elkaar omgaan.

## 2) Herken signalen van pesten

Probeer de zwemmertjes die gepest worden te **herkennen**.

Een zwemmer die gepest wordt, zal meestal zelf niet aan de alarmbel trekken, omdat hij schrik heeft dat men zal zeggen dat het toch maar zijn eigen fout is OF bang is dat het pesten zal verergeren als hij er met iemand over praat.

Focus je voornamelijk op zwemmers die volgende signalen vertonen:

- de zwemmer is **stil en gesloten**
- de zwemmer is **angstig en wispelturig**
- de zwemmer vertoont een ander **abnormaal gedrag**
- de zwemmer wordt bij groepsactiviteiten **als laatste gekozen** om mee te werken
- de zwemmer zit/staat altijd **alleen**, lijkt geen vrienden te hebben en wordt genegeerd
- de zwemmer **presteert slecht** op school, tijdens de wedstrijden
- de zwemmer heeft **blauwe plekken** (door schoppen, duwen, slaan,... = fysiek geweld)
- **materiaal** van de zwemmer **verdwijnt**/wordt stuk gemaakt op dubieuze manier
- ...

Herken je één of meerdere van deze signalen?

Misschien gaat er dan een belletje rinkelen en wees dan waakzaam.

## 3) Ga de dialoog aan

Wanneer je denkt dat een zwemmer gepest wordt, probeer dan met hem/haar een **gesprek** aan te gaan. Geef de zwemmer het gevoel dat je wilt helpen en dat je het probleem begrijpt. Zorg dat het kind zich goed voelt tijdens het gesprek en maak duidelijk dat je niets gaat ondernemen zonder zijn/haar toestemming.

Probeer te weten te komen **op welke wijze** en **door wie** de zwemmer wordt gepest.

Probeer te achterhalen of de ouders weet hebben van de pesterijen. Eventueel moet je de ouders betrekken mits toelating van het kind, anders schaad je de vertrouwensband met je zwemmer.

## 4) Zoek een gepaste manier om het pesten aan te pakken

Zoek een goede methode om het pestgedrag aan te pakken.

Onthoud hierbij dat elke situatie anders is dat elk kind een aparte aanpak vergt.

Bijvoorbeeld:

- door iets te vertellen over 'pestgedrag'
- door steun te bieden aan de verschillende betrokken partijen met name de pestkop, de gepeste zwemmer, de ouders, de clubgenoten en de zwemclub
- door het probleem op te lossen zonder de pestkop te straffen (straffen geven een averechts effect)
- door neutraal te onderhandelen tussen zwemmers die in conflict zijn

Misschien heeft je zwemclub een bepaald beleid om pesten aan te pakken?

Misschien is er binnen je club **een vertrouwenspersoon** aangesteld die met dergelijke conflicten kan omgaan of problemen kan oplossen?

**Overleg** desnoods binnen de zwemclub met je medetrainers, bestuursleden, ouders,... hoe je met dit gedrag kan omgaan of ga informatie inwinnen bij **professionele hulpverleners**.

## 5) Probeer pesten te voorkomen in de toekomst

Er zijn acties die je kunt ondernemen om te zorgen dat er in jouw zwemclub niet meer gepest wordt.

Bijvoorbeeld:

- maak een soort '**antipest- oorkonde**' met de zwemmers van je zwemgroep en laat iedereen de opgemaakte regels van deze overeenkomst ondertekenen
- hou **groeps gesprekken** over pesten, het beste effect heb je door de hele zwemgroep erbij te betrekken
- maak een '**verbodsticker**' van een bepaalde regel rond pestgedrag die niet meer kan getolereerd worden binnen uw club
- maak een soort **collage** van hoe de sfeer binnen je zwemclub is of moet zijn
- organiseer de '**week van het pesten**' waar je aandacht besteedt aan pestgedrag binnen je clubwerking
- ...

## 6) Blijf waakzaam voor pestgedrag

Wanneer het pestprobleem is opgelost, moet je **aandacht blijven hebben** voor de omgang van de zwemmers met elkaar. Wees dus **betrokken** bij wat de kinderen allemaal doen.

Probeer regelmatig aandacht te hebben voor het onderwerp 'pesten'. Dan blijven de kinderen warm voor deze problematiek en zullen ze sneller aan de bel trekken. Op deze manier kan je efficiënter en sneller ingrijpen.

Heb ook oog voor andere **nieuwe mogelijkheden** hoe men iemand kan pesten.

Dit kan via SMS, e-mail, Facebook, Youtube,... Dit is een vorm van 'digitaal pesten'.

Deze vorm van pesten is echter minder gemakkelijker om aan te pakken. De pestkop en het slachtoffer hebben hier geen persoonlijk contact, het plagen gebeurt via het internetmedium.