

“Handbal bestaat in mijn ogen uit liefde”

Ken je rol als trainer bij pestgedrag

Veel mensen zijn wel eens betrokken geweest bij pestgedrag of de gevolgen daarvan. Dit kan zijn als slachtoffer, dader, maar ook als getuige. Als trainer heb je een nadrukkelijke rol bij het voorkomen van pestgedrag binnen een ploeg.

De basis hiervoor wordt mogelijk gevormd door regels, maar zeker ook door de omgang van de trainer met zijn of haar spelers. En pesten is niet alleen iets wat voorkomt bij kinderen, maar ook bij volwassenen.

Probeer te signaleren

Het eerste wat een trainer moet doen, is het pesten signaleren. Is iemand een buitenbeentje in de groep, dan is dat tijdens trainingen en wedstrijden niet altijd te merken. Vaak ligt de oorzaak in de handbalkwaliteiten van het slachtoffer, als die beduidend minder zijn dan die van de rest heeft dat zijn weerslag op de positie van het slachtoffer. In een wedstrijd zal hij/zij niet snel betrokken worden in het spel, en bij het bepalen van teams voor een training wil niemand graag met hem/haar in een groepje zitten.

Sta boven het pestgedrag

Iemand die gepest wordt, komt al vrij snel in een vicieuze cirkel terecht. Daar is het moeilijk uit ontsnappen, omdat een slachtoffer niet begrijpt dat het zelf onbewust pestgedrag oproept. Daarom moet de oplossing van buitenaf komen. Voor het functioneren van een handbalteam is het dus van groot belang dat een trainer boven het pestgedrag staat.

Vaak dezelfde, verstrekkende gevolgen

Het slachtoffer van pesterijen zal nooit op zijn werkelijke niveau kunnen presteren. Pesten kent namelijk vrijwel altijd dezelfde gevolgen:

- * Het slachtoffer stopt veel energie in het probleem en kan zich niet concentreren;
- * Er komen psychosomatische klachten zoals hoofd- en buikpijn;
- * Het slachtoffer voelt zich bedreigd en wordt onzeker;
- * Er ontstaat een negatief zelfbeeld met alle gevolgen van dien.

Zoek de oplossing niet bij het slachtoffer

Omdat de oorzaak van het pestgedrag vaak is terug te voeren op het slachtoffer zelf, ligt het vaak voor de hand om daar de oplossing te zoeken. Dat is echter de verkeerde gedachte. Een trainer moet in zijn ploeg namelijk zorgen voor emotionele veiligheid. Door zichzelf respectvol op te stellen naar alle spelers, ook diegenen die over minder handbalkwaliteiten beschikken, ontstaat een betere onderlinge sfeer.

Verantwoordelijkheid ook naast het veld

Wordt er éénmaal gepest, dan is het van belang de pester op zijn gedrag aan te spreken. Dat moet niet alleen op het veld gebeuren, maar ook daarbuiten. De verantwoordelijkheid ligt dus niet alleen bij een trainer, maar ook bij de club, de ouders en andere betrokkenen.

Train ook eens op samenwerken

Ook helpt het om niet alleen competitieve elementen te trainen. In plaats van een oefening waarbij er een beloning is voor de snelste, langste of technisch meest vaardige, loont het ook om te trainen op samenwerken.

Voor ouders in samenwerking met de club

Het Sportplezier van sommige kinderen wordt bedorven doordat ze worden gepest op de sportvereniging. Geldt dat ook voor jouw kind? Dat is zonde! Gebruik deze tips om er samen met de club iets aan te doen!

Tip 1: doe het samen!

Als vader of moeder zie je niet alles wat er op de sportclub gebeurt. En de trainer dan? Die toch wel? Nee, ook voor hem of haar is echt niet alles zichtbaar wat er in een groep of op de club gebeurt. Ten eerste omdat hij vooral bezig is om de kinderen te helpen met sporten, ten tweede omdat veel van het pestgedrag onzichtbaar is: het gebeurt tussendoor en ook via social media. Helaas heeft uiteindelijk de hele groep last van een slechte sfeer in de groep. Pesten is daarom voor een hele groep vervelend. Stap dus op de trainer af en geef aan dat je graag sámen wilt werken aan een sfeer die voor iedereen veilig en leuk is!

Tip 2: twee-richtings-gesprek

Als jouw kind gepest wordt, is het logisch dat je je zorgen maakt. Het is belangrijk voor je kind dat het pesten zo snel mogelijk stopt. Als je met een trainer gaat praten, is het belangrijk dat het gesprek geen monoloog wordt van jou naar hem of haar toe. Reageer je emoties niet af op de trainer. Hij/zij vindt het ook vervelend dat jouw kind gepest wordt. Geef aan dat je doel is het verminderen van het pestgedrag. Dat moeten we samen doen. Vraag de trainer ook naar zijn verhaal: wat voor gedrag vertoont je kind op de club? Heeft de trainer ook gezien dat er gepest wordt, zo ja: is jouw kind altijd slachtoffer? Misschien heeft

de trainer hier direct een goed beeld bij, het kan ook zijn dat het niet zo duidelijk is. Je kunt dan vragen of de trainer daar in de komende twee weken wat extra op wil letten, zodat je daarover een volgende keer in gesprek kunt gaan. Twee weten meer dan één!

Tip 3: pestprotocol

Om vervolgens samen aan de slag te gaan om het gedrag te veranderen, kan je vragen of de club een pestprotocol heeft. In zo'n protocol staat omschreven wat de regels zijn op de club en hoe er wordt omgegaan met pestsituaties. Is dat er al? Misschien kunnen jij en de trainer het eens samen doornemen en een keertje bespreken met de kinderen. Het oplossen van pesterijen op de club ligt namelijk niet alleen bij de kinderen, de trainer of bij jou als ouder. Samen staan we sterker!

Als het je lukt om ook andere ouders daarbij te betrekken, wordt het meteen een gesprek van jullie allemaal. Kennen zij deze regels? Vertellen andere kinderen ook over pesten op de club? Leg uit dat het lastig is om kinderen die gepest worden te helpen, als niemand ervan weet! Het moet vooral duidelijk worden dat de club een omgeving is waar iedereen zich thuis voelt. Waar je lol hebt met elkaar. Een veilige plek waar je elkaar begrijpt en dat er altijd iemand is die je kan helpen of waar je mee kunt praten en dat je je absoluut niet hoeft te schamen!

Is het pestprotocol er nog niet? Wij hebben er alvast één voor jullie gemaakt. Gebruik dit gesprek als vertrekpunt en stel samen belangrijke regels op. Deel ze met de hele club en zet zo een grote stap naar meer Sportplezier!

Veel succes!!



Sabine Stieglitz

Federatie API