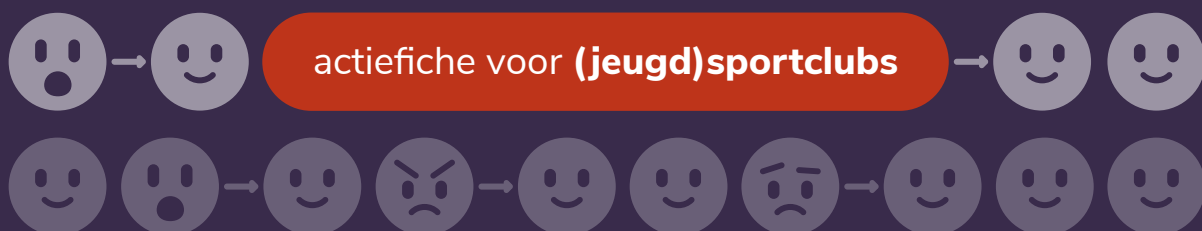


GOOI EENS WAT

# VERBINDING

IN JE GROEP



## Hoi train(st)er of leerkracht lichamelijk opvoeding,

Na een jaar lang van sociale beperkingen en hygiënische maatregelen willen we tijdens de Week tegen Pesten van 2021 inzetten op verbinding en nabijheid. We leggen de nadruk op de positieve rol die omstaanders kunnen hebben en focussen op groepsbevorderende activiteiten. Ook in de sportclub of les lichamelijke opvoeding kan je hiermee aan de slag!

### Hoe ga je met deze actiefiche aan de slag?

Tijdens deze Week tegen Pesten pakken we het graag anders aan. Bij de spelletjes gaan we dit keer volop voor het verrassingseffect: je kondigt bij het begin van het spel nog niet aan dat het te maken heeft met pesten, maar je legt de link pas na afloop van het spel. Op die manier gaan we voor een Aha!-ervaring.

Aan jou de keuze om alle spelen te doen in één training/les of de spelen te spreiden over meerdere momenten. Als opwarmer of als afsluiter. Je kan de spelen steeds aanpassen aan de sport en de leeftijd van de sporters/leerlingen. We rekenen hiervoor op jouw expertise als sportleerkracht of trainer.

Veel succes!

Groetjes,

ICES en Kies Kleur tegen Pesten

### Jouw rol als trainer of leerkracht?

Je groep kan zelf heel veel doen, dat maken de spelletjes in deze actiefiche zeker duidelijk. Maar als begeleider speel je een cruciale rol in het voorkomen en aanpakken van pesten.

In de bijlage “**Wat als het gebeurt? Jouw rol als begeleider**” vind je praktische tips om te reageren en om het gesprek aan te gaan bij een concrete pestsituatie.

Als trainer of leerkracht lichamelijke opvoeding meer lezen over pesten?

- Kijk eens op [www.ethischsporten.be/pesten](http://www.ethischsporten.be/pesten)
- Kijk eens op [kieskleurtegenpesten.be](http://kieskleurtegenpesten.be)
- Kijk eens op [grenslijn.be](http://grenslijn.be)

Deze actiefiche werd opgemaakt door ICES (Centrum Ethiek in de Sport) | [www.ethischsporten.be](http://www.ethischsporten.be) | [info@ethischsporten.be](mailto:info@ethischsporten.be)



## Spel 1 Gestipt

### Doel

Zorg dat je niet getikt wordt en bevrijd je medesporters aan de hand van sportieve opdrachten uit de cirkels.

### Materiaal

- Touwen of kegeltjes om de cirkels af te lijnen
- Extra materiaal: afhankelijk van de opdrachten (zie verder)

**Tijdsduur:** 20 minuten spel- en bespreektijd

### Het spel

Baken een terrein af en duid 4 cirkels (stippen) aan met touwen of kegeltjes. Ben je met een kleine groep (< 10 sporters)? Baken dan maar 1 of 2 cirkels af. Duid een tikker aan. Als iemand getikt wordt, moet die in één van de cirkels gaan staan. De sporters in de cirkel kunnen bevrijd worden als één van de medesporters een opdracht uitvoert. Deze opdracht is per cirkel anders en kan je aanpassen aan de leeftijd en aan de sport. Bijvoorbeeld: loop rond de cirkel in bijtrekpas, scoor een doelpunt, slalom tussen kegels, klim in een touw, doe een koprol ...

### Variaties

- Je kan de tikker ook met een bal laten tikken.
- Als je met een grote groep bent, kan je meerdere tikkers aanduiden.
- Om het spel moeilijker te maken, kan je in elke cirkel maximum 1 of 2 sporters toestaan. Als ze niet snel genoeg bevrijd worden, is het spel gedaan.

**Nabespreking:** zie pagina 4

## Spel 2 Snijtikkertje

### Doel

Zorg dat de tikker niemand kan tikken door samen te werken

### Materiaal

Niets

**Tijdsduur:** 15 min spel- en bespreektijd

### Het spel

Baken een terrein af en duid een tikker aan. Als de tikker iemand achterna zit kunnen de andere sporters vermijden dat een achtervolgde getikt worden door tussen de tikker en de achtervolgde te lopen. De tikker moet dan deze sporter volgen. Door elk om beurt tussen de tikker en de achtervolgde te lopen, wordt het heel moeilijk voor de tikker om iemand aan te tikken.

**Nabespreking:** zie pagina 4

## Spel 3 Kegelspel

### Doel

Samenwerken zodat alle opdrachten uitgevoerd kunnen worden

### Materiaal

- 4 bladen papier met op elk blad 1 opdracht
  - Zet alle kegels in 1 hoek van de ruimte
  - Zet alle kegels op hun kop
  - Zet alle kegels in een cirkel
  - Zorg dat je zoveel mogelijk kegels aanraakt met je groep
- Per deelnemer 1 kegel

**Tijdsduur:** 20 min spel- en bespreektijd

### Het spel

Baken een terrein af en verdeel de groep in vier ploegen. Elke ploeg gaat in een hoek van het terrein staan en krijgt een opdracht op papier (deze opdracht blijft geheim voor de andere ploegen!).

Speel het spel 2 keer. De eerste keer zullen de sporters/leerlingen elkaar (wellicht) tegenwerken om hun opdracht te volbrengen. Breek het spel na een tijdje af (er zal waarschijnlijk toch niemand winnen). Zet het spel een tweede keer op, maar laat ze eerst een strategie bedenken. Als de sporters nog niet doorhebben dat ze alle opdrachten kunnen uitvoeren als ze samenwerken, dan speel je het spel een derde keer en geef je een hint richting samenwerking.

**Nabespreking:** zie pagina 4

## Spel 4 Zaal/veld klaarzetten

### Doel

Samenwerken zodat het materiaal zo snel mogelijk op de juiste plaats staat in de zaal/op het veld.

**Materiaal:** sportmateriaal, afhankelijk van sport en oefeningen

**Tijdsduur:** 10 minuten spel- en bespreektijd

### Het spel:

Het klaarzetten van de zaal kan een uitdaging worden. Geef de sporters/leerlingen volgende opdracht.

- Zet alle materiaal op de juiste plaats in de zaal
- Je mag niet overleggen over wie wat doet -
- Je krijgt max x aantal minuten (afhankelijk van de leeftijd en wat er moet worden klaar gezet)
- Iedere sporter mag maar 1x ingezet worden om al het materiaal klaar te zetten (afhankelijk van wat er moet worden klaargezet) OF de sporters krijgen een extra uitdaging (bv. 1 sporter wordt geblinddoekt, 1 sporter mag maar 1 been gebruiken, ...)

Je kan de tijd van de sporters een aantal trainingen na elkaar timen: kunnen ze het als team beter aanpakken? Eventueel kan je er ook eens een beloning aan vasthangen (bv. Als ze het in een bepaalde tijd halen, zet jij als trainer volgende keer de zaal klaar, ze mogen een spel kiezen, je trakteert eens iets...).

Je kan de opdracht nog complexer/interessanter/uitdagender maken door extra aspecten toe te voegen, rekening houdend met de leeftijd van de groep.

**Nabespreking:** zie pagina 4

# Nabespreking

## Spel 1 en 2

In deze spelletjes focussen we op de positieve rol die omstaanders kunnen hebben. In het eerste spel kunnen sporters elkaar bevrijden door een opdracht uit te voeren. De parallel met pesten is duidelijk: als iemand gepest wordt, kunnen anderen ingrijpen waardoor het pesten stopt en de sporter terug in de groep wordt opgenomen. Ook in het tweede spel kan de link met pesten duidelijk gelegd worden: elk lid in de groep kan vermijden dat iemand getikt ( $\approx$ gepest) wordt door tussen te komen. Om te zorgen dat de sporters de link met pesten leggen is het belangrijk om de boodschap over te brengen aan de hand van een nabespreking.

## Spel 3 en 4

Deze spelletjes zijn bedoeld om samenwerking te bevorderen en op die manier de groep te versterken. Dit is belangrijk omdat pesten minder snel zal gebeuren als de sfeer in een groep goed zit. En mocht het toch gebeuren, dan zal er sneller reactie komen vanuit de groep als die goed aan elkaar hangt.

## Algemeen

Je start met enkele vragen te stellen aan de groep:

- Wat heeft wat we nu gedaan hebben als invloed op de groep? Wat zou de link kunnen zijn met het thema pesten?
- Hoe kunnen we er als groep voor zorgen dat iedereen zich goed voelt in de groep? Stel dat je een probleem hebt waar zou je terecht kunnen?

Vertel zeker aan de groep bij wie ze terecht kunnen binnen de organisatie als er in de groep gepest zou worden, bijvoorbeeld bij de trainer, een leerkracht of een aanspreekpersoon integriteit (API).

Heeft jouw club nog geen API aangesteld?

Een profielomschrijving en bijscholing vind je op [www.ethischsporten.be/toolkit\\_gg](http://www.ethischsporten.be/toolkit_gg) (Stap 2: Stel een Club-API aan).

Als afsluiter kunnen alle sporters/leerlingen de 4 stippen van STIP IT op hun hand zetten. Op die manier wordt de link met pesten nog eens benadrukt en blijft het ook langer hangen.

## **7 concrete tips om mee te geven aan de sporters**

Als je ziet of hoort dat iemand in je omgeving zich slecht in de groep voelt of gepest wordt, kijk niet weg of wacht niet tot iemand anders reageert. Soms kan een eenvoudig gebaar al veel helpen voor een vriend(in), teamgenoot, ... die zich niet goed in zijn of haar vel voelt.

### **Wat kan jij doen? 7 tips!**

1. De leukste en gemakkelijkste manier: geef een glimlach aan iedereen die je ziet.
2. Behandel teamgenoten met respect, en je zal merken dat zij jou ook zullen respecteren.
3. Natuurlijk zal je 'beste vrienden' hebben in de sportclub, maar vergeet niet vriendelijk te zijn voor al je teamgenoten.
4. Als er iemand nieuw is in de sportclub, geef dan eens een rondleiding. Stel hem of haar aan zoveel mogelijk mensen voor waardoor ze zich snel 'thuis' voelen.
5. Vergeet niet dat je een deel van een team bent: zelfs al ben je de beste speler van het team, ondersteun altijd je teamgenoten.
6. Als je ziet dat een teamgenoot het moeilijk heeft, vraag dan hoe het met hem of haar gaat, en of je iets kan doen.
7. Als je niet kan helpen, praat er dan over met een volwassene die je vertrouwt, zoals je coach of iemand anders in de sportclub.

Je kan deze tips ophangen in de sporthal, kleedkamers of cafetaria. Of deel ze op de website of sociale media van de sportclub. Zo toon je aan ouders, collega-trainers en andere sportclubs dat jullie je actief inzetten om pesten tussen de sporters tegen te gaan.

## Eén Week tegen Pesten, is dat voldoende?

Om tot een duurzame, pestvrije (of pestarme) omgeving te komen, werk je als school, sport- of jeugdvereniging best een sterk plan uit.

Zo'n plan om te voorkomen en constructief aan te pakken hoeft niet ingewikkeld te zijn. En bovendien pluk je er het hele jaar de vruchten van!

Bekijk **#eenjaarlantegenpesten** voor onze 10 bouwstenen van sterk antipestbeleid.

Verwerk ze blijvend in jullie organisatie.

Geef pesten een heel jaar  
(en zelfs langer) geen kans!



Alles over de Week en #eenjaarlantegenpesten?

[www.kieskleurtegenpesten.be](http://www.kieskleurtegenpesten.be)

## Bijlage: wat als het gebeurt?

### Jouw belangrijke rol als begeleider

Voorkomen is beter dan genezen. Maar soms zal je toch moeten genezen. Hieronder vind een aantal belangrijke handvaten daarvoor.

#### Is dit pesten?

Soms weet je het als begeleider meteen bij je eerste kennismaking met een groep: hier zit een peestsituatie. Maar vaak is het niet zo makkelijk om in te schatten. Je bent maar getuige van korte momentopnames, soms gebeurt het pesten heel subtiel of heimelijk, ...

Je zal jezelf dan bewust of onbewust de vraag stellen: Is dit pesten? Of is het onschuldig plaaggedrag?

Deze **5 kenmerken** definiëren wat pesten is:

- Pestgedrag is systematisch, zich **herhalend** negatief gedrag.
- In tegenstelling tot plagen heeft pesten de expliciete **bedoeling om te kwetsen**.
- Het slachtoffer wordt **schade** berokkend door de pesters.
- Bij pesten is er sprake van een **ongelijke machtsbalans**. Pesters kiezen een slachtoffer uit dat in hun ogen 'zwakker' is.
- Pesten heeft een **sociale functie**. Het is een manier voor de pesters om aanzien en status te verwerven binnen een groep.

Pesten is een groepsprobleem. Er is nooit één dader. Op zijn minst zijn er andere kinderen die dit gedrag tolereren. Er zijn zichtbare vormen van pesten zoals iemand uitschelden, vernielen van materiaal, ... En onzichtbare vormen zoals negeren, uitsluiten, ...

#### Wanneer moet ik reageren? Be a responder!

Omdat je als begeleider vaak slechts het topje van de ijsberg ziet, is het ondanks een duidelijke definitie niet altijd mogelijk om met zekerheid te zeggen: 'neen, het gaat niet om pesten'.

Daarom is het verstandig om als begeleider **steeds te laten merken dat je iets niet oké vindt**, als je ziet dat iemand zich geraakt voelt door het gedrag van anderen. **Be a responder!**

Onderzoek wijst uit dat groepen **minder pestgedrag** kennen **als de begeleiders 'responders' zijn**. Dit wil zeggen: als er ook gereageerd wordt op momenten die alleenstaand of éénmalig zouden kunnen zijn. Reageer wel vanuit jezelf als begeleider: ik vind het niet oké dat ... Niet vanuit het slachtoffer: zie je niet dat hij/zij het niet leuk vindt.

#### Wat is jouw rol als begeleider?

Je hebt **een belangrijke rol** in het creëren van een pestvrije omgeving. Om zoveel mogelijk uit je groep te halen, is jouw houding enorm belangrijk.

- Be a responder: reageer ook op éénmalig kwetsend gedrag en doe dat vanuit jezelf als begeleider: ik vind het niet oké dat ...
- Zorg ervoor dat kinderen en jongeren weten waar ze terechtkunnen als ze ergens mee zitten.
- Zoek samen met de groep naar oplossingen, wanneer je op een groepsprobleem botst.
- Wees creatief, als je groepjes moet vormen.
- Praat over pesten met medebegeleiders, met ouders, met de overkoepelende organisatie, met je leden, ... Het mag geen taboe zijn. Pas wanneer er over gepraat wordt, wordt er samen naar oplossingen gezocht. Pas dan helpen we het probleem de wereld uit.



- Pesten gebeurt vaak wanneer de begeleider het niet ziet. Praat dus met jouw groep, niet enkel met de enthousiaste tateraars. Zo kom je veel te weten.
- Maak ook samen met de groep afspraken voor de momenten waarop je er niet bent: afspraken voor de speelplaats, voor de platte rust, voor de kleedkamers, ...
- Bij minder veilige vragen of uitdagingen laat je hen even bedenktijd of overlegtijd met een groepsgenoot.
- Verplicht niemand om iets te zeggen of te doen.
- Voel je weerstand? Bevraag dan vanwaar deze komt.
- Blok emoties niet af, maar ga er ook niet zo maar in mee.

### Handvaten voor groepsgesprek over pesten

- Goede afspraken maken goede vrienden. Maak samen met de groep afspraken voor tijdens het gesprek.

#### Mogelijke afspraken:

- We luisteren naar elkaar en laten elkaar uitspreken.
- We gaan op een respectvolle manier om met de ervaring van anderen.
- We praten in de ik-vorm.
- We spreken enkel uit eigen ervaringen.
- Het is niet de bedoeling om anderen direct aan te vallen.
- Alles wat gezegd wordt, blijft binnen deze groep.
- We verplichten niemand om iets te zeggen.

- Probeer een zo neutraal mogelijke rol aan te nemen.
- Zet de gevoelens en niet de feiten centraal.
- Probeer open en begripvol voor de groep te staan.
- Probeer niet door te bomen als de vorm of het gesprek niet aanslaat bij de groep.
- Zorg ervoor dat de stillere personen niet gedomineerd worden door de meer mondige groepsleden.
- Stel voldoende vragen aan degenen die minder aan het woord zijn.

### Het gesprek in goede banen leiden

Vaak gebruiken kinderen of jongeren foute woorden om iets uit te drukken. Als je voelt dat dat gebeurt, raden we je aan om zelf zaken te **herformuleren**. Zo kun je ervoor zorgen dat de anderen zich in de eerste plaats minder aangevallen voelen. De spreker zal hierdoor ook menselijker overkomen. Bovendien geeft het herformuleren van zinnen ook ruimte om dingen in een ander perspectief te zien. Als je iets herformuleert, check je best wel bij het kind of de jongere af of jouw inschatting juist is.

**Samenvatten** wat er gezegd wordt, is een tweede aanrader. Hierbij moet je niet alles herhalen. Bespreek de belangrijkste elementen die je mee kunt nemen voor de toekomst. Samenvatten vermijdt dat je telkens dezelfde discussie voert. Het geeft ook weer hoever je al geraakt bent binnen het gesprek en welke weg je nog moet afleggen.

Tenslotte is het belangrijk om **focus te behouden**. Een discussie die op een heel ander spoor terechtkomt? Dat mag even, als het interessant is. Maar keer wel altijd op tijd terug naar het oorspronkelijke onderwerp, anders kan er verwarring ontstaan.

### #eenjaarlangtegenpesten?

Bekijk de 10 bouwstenen van een sterk antipest-beleid. Verwerk ze blijvend in jullie organisatie! Surf naar [kieskleurtegenpesten.be/een-jaar-lang](https://kieskleurtegenpesten.be/een-jaar-lang)