

Pestprotocol MHCP/ Pesten bij MHCP

Inleiding

Dat kinderen elkaar incidenteel plagen is heel gewoon. Maar bij pesten is er sprake van een slachtoffer dat te lijden heeft van het gedrag van anderen. Ook op de hockeyclub MHCP kan het voorkomen dat er gepest wordt.

In het Verenigingsbeleidsplan 2016-2020 dat op 25 mei 2016 door de ALV is aangenomen staat als MISSIE dat de hockeysport voor alle inwoners van de Gemeente Purmerend en de Regio Waterland mogelijk gemaakt wordt in een vereniging waarin respect voor de ander in alle opzichten gewaarborgd is. RESPECT is één van de vier kernwaarden van MHCP: Iedereen toont respect voor de tegenstander, de scheidsrechter, de trainer, de coach, het publiek en de teamgenoten. Daarmee is vastgelegd dat de het bestuur en de leden van MHCP van oordeel zijn dat pesten niet voor mag komen bij MHCP.

Met het beschrijven en uitdragen van dit Pestprotocol wil het bestuur het pestbeleid zichtbaar maken - zodat iedereen daarvan op de hoogte is - en effectueren - zodat betrokkenen handelen volgens het pestprotocol - met als gewenst resultaat dat als er iemand gepest er acties worden ondernomen dat dit op korte termijn ophoudt.

Het pestbeleid en het Pestprotocol volgen in grote lijnen het Pestprotocol zoals dat door de KNHB is opgesteld, zie Bijlage 1.

Pestbeleid

Het bestuur en de leden van MHCP zijn van oordeel dat pesten niet voor mag komen bij MHCP en dat er actie moet worden ondernomen als dit toch gebeurt.

Bij MHCP worden in relatie tot pesten de volgende omgangsregels gehanteerd:

- wij respecteren gemaakte afspraken
- wij luisteren naar elkaar en praten met anderen, niet over anderen
- wij doen niets bij een ander dat we zelf ook niet prettig vinden
- wij melden pesten bij de trainer/coach/begeleider/aanvoerder/vertrouwenspersoon

Het melden van pestgedrag bij de trainer/coach/begeleider/aanvoerder/vertrouwenspersoon is geen klikken, maar is de verantwoordelijkheid van iedereen die merkt dat er sprake is van pestgedrag.

Bij het effectueren van dit beleid zijn veel mensen betrokken, die allen met respect tegemoet getreden worden:

- de pester – degene die een ander pest
- de gepeste – degene die gepest wordt
- het team – het team van de gepeste
- de trainer/coach/begeleider/aanvoerder van het team van de gepeste
- de vertrouwenspersoon – de vertrouwenspersoon van MHCP
- het bestuur – het bestuur van MHCP
- ouders van jeugdleden van het team van de gepeste

De uitwerking van dit beleid is vastgelegd in het Pestprotocol, waarin beschreven is welke acties wanneer worden uitgevoerd.

Pestprotocol

In het Pestprotocol is vastgelegd wat er onder pesten verstaan wordt en welke acties wanneer worden uitgevoerd.

Wat is 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 de gepeste echt tot wanhoop brengen.

Kenmerken van pesten zijn o.a:

- het gebeurt opzettelijk en systematisch
- er is sprake van ongelijke machtsverhoudingen
- het houdt niet vanzelf op

Veel voorkomende vormen van pesten zijn:

- opmerkingen maken over kleding, uiterlijk of andere kenmerken zoals huidskleur, seksuele geaardheid en dergelijke
- doodzwijgen en isoleren in de groep
- bezittingen afpakken of beschadigen
- vals beschuldigen

Pesten kan zich voordoen in vele vormen, ook fysieke en psychische mishandeling en pesten in de sociale media komen voor.

Preventie

Het bestuur besteed regelmatig aandacht aan het onderwerp pesten door publicaties op de website, posters in het clubhuis en aandacht voor dit onderwerp op bijeenkomsten van trainers, coaches, begeleiders en teams.

Het bestuur meldt jaarlijks het aantal pestgevallen aan de ALV.

Actie

Wanneer een trainer of begeleider het vermoeden heeft dat er sprake is van pestgedrag of iemand doet een melding van pestgedrag worden de volgende stappen genomen:

- Stap 1 – Vermoeden/melding van pestgedrag - De trainer en/of begeleider bespreekt met de gepeste of er sprake is van pestgedrag en of de gepeste geprobeerd heeft dit met de pester op te lossen.
- Stap 2 – Bevestiging van pestgedrag – Wanneer er naar de mening van de gepeste sprake is van pestgedrag en de gepeste komt er zelf niet uit met de pester, wordt stap 3 gezet.
- Stap 3 – Stoppen van het pestgedrag – De volgende acties worden ondernomen door de trainer en/of begeleider:
 - bij elkaar brengen van pester en gepeste voor een verhelderinggesprek en samen met hen proberen de ruzie of pesterijen op te lossen en (nieuwe) afspraken te maken.
 - als er sprake is van jeugdleden het voorgevallene met de ouders van de gepeste en pester bespreken om meer informatie over betrokkenen te krijgen en de bereidheid tot medewerking van de ouders te peilen. Dat gebeurt pas nadat de gepeste en de pester daarover ingelicht zijn.
 - eventueel een gesprek voeren met het hele team en suggesties vragen aan de overige teamleden hoe de situatie voor de gepeste kan worden verbeterd.
 - bij herhaling of voortduring van het pestgedrag mededelen dat in Stap 4 sancties richting pester zullen volgen.

- na het succesvol afsluiten van Stap 3 de Vertrouwenspersoon van MHCP per email berichten dat de stappen 1 t/m 3 succesvol zijn afgerond zonder daarbij namen, omstandigheden en bijzonderheden te noemen; het team en de datum van afsluiten worden wel genoemd.
- Stap 4 – Sancties – Als het pesten zich blijft voordoen of na aanvankelijke verbetering weer ernstiger wordt zal de trainer en/of begeleider:
 - duidelijk stelling nemen, de pester bestraffend toespreken en mededelen dat er sancties zullen volgen
 - een dossier over dit pestgeval openen bij de vertrouwenspersoon van MHCP. In dit dossier staat een gedetailleerd verslag van Stap 3 met als onderwerpen:
 - Wie is de gepeste?
 - Wie is de pester?
 - Wie heeft het pesten gemeld?
 - Wanneer gebeurde dat?
 - Wat was het pesten precies?
 - Welke stappen en acties zijn ondernomen, door wie en wanneer?
 - Welk resultaat hadden die acties?
 - Wie heeft gekozen voor Stap 4, wanneer en waarom en welke sanctie is er opgelegd?
 - Welke bijzonderheden zijn er verder nog?
 - een sanctie opleggen zoals:
 - een training overslaan
 - uitvoeren van werkzaamheden zoals papiertjes rapen
 - een gesprek: bewustwording over wat haar pestgedrag met de gepeste doet
 - afspraken maken over gedragsverandering binnen een bepaalde termijn met een wekelijkse evaluatie
 - de ouders van jeugdleden nadrukkelijker bij de oplossing betrekken op basis van het dossier
 - in overleg de pester in een ander team plaatsen
 - het dossier bij de vertrouwenspersoon aanvullen met een verslag van de acties in Stap 4
 - bij aanhoudend pestgedrag of onvoldoende verbetering het bestuur voorstellen de pester te schorsen of, in een extreem geval, te royeren.

Begeleiding

De trainer/begeleider biedt altijd hulp aan de gepeste en begeleidt de pester, indien nodig in overleg met de ouders en/of externe deskundigen en/of de vertrouwenspersoon van MHCP. Daarbij kan ook samengewerkt worden met de overige teamleden. Zie voor bijzonderheden over de begeleiding bij pesten in Hoofdstuk 5 van 'Pesten op de hockeyclub, wat kun je doen?' van de KNHB in BIJLAGE 1.

Vertrouwenspersoon MHCP

De Vertrouwenspersoon van MHCP kan door trainer en/of begeleider altijd benaderd worden voor advies over optreden bij pestgedrag.

BIJLAGE 1

Pesten op de hockeyclub, wat kun je doen?

1 Inleiding

De laatste jaren krijgen we regelmatig meldingen over pestgedrag binnen de vereniging en/of het hockeyteam. De KNHB heeft in verschillende situaties een bemiddelende rol gespeeld. Om verenigingen een handreiking te bieden hoe met pestgedrag om te gaan, hebben wij een deskundige gevraagd een 'pestprotocol' op te stellen. Dit protocol geeft achtergrondinformatie over wat pesten eigenlijk is (inclusief nieuwe vormen van pesten), over een aanpak tegen pesten en over de begeleiding aan de verschillende partijen die bij het pesten zijn betrokken. Wij hopen dat het protocol de verenigingen zal helpen om het onderwerp bespreekbaar te maken en om invulling te geven aan een pestbeleid binnen de club. Net als met alle andere onderwerpen die te maken hebben met Sportiviteit & Respect is het om resultaat te bereiken belangrijk om met elkaar afspraken te maken over de inhoud van zo'n beleid, over hoe het beleid binnen de vereniging gestalte krijgt en wie op wat voor moment verantwoordelijk is of het aanspreekpunt is.

2 Achtergrondinformatie

2.1 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.

2.2 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 van zelf 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.

2.3 Wie pesten er en wie worden er gepest?

Kinderen die pesten lijken vaak sterke kinderen in een groep. Het zijn kinderen die problemen hebben in de thuissituatie, 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 vjzelen 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 (zie ook paragraaf 5):

- 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;
- e-mails of sms-berichten met een bedreigende of beledigende inhoud versturen;
- beledigende afbeeldingen van het slachtoffer digitaal verspreiden of op het internet plaatsen.

3 Aanpakken van pesten op de hockeyclub

Een hockeyvereniging, als kleine gemeenschap, kan helpen om pesten tegen te gaan. Het bestuur kan daarbij een belangrijke rol spelen. Daarvoor moeten zij eerst erkennen dat pesten een echt probleem kan zijn. Doordat kinderen vaak het hele traject van de F teams tot en met de A teams bij één vereniging spelen, zullen de mensen die direct verantwoordelijk zijn voor een team, zoals trainers, coaches en managers na verloop van tijd weten waar mogelijk problemen kunnen ontstaan. Binnen een vereniging is het goed, wanneer het bestuur samen met deze verantwoordelijken een beleid uitstippelt en in een protocol vastlegt.

3.1 Omgangsprotocol

Allereerst is het belangrijk om met elkaar vast te stellen: welk gedrag wil je op je hockeyclub zien en wat doe je om dat ook voor elkaar te krijgen. Een goed moment om daarover te brainstormen is tijdens de bijeenkomsten aan het begin van het hockeyseizoen met de coaches en/of de ouders. De uitkomsten van dit overleg kunnen zichtbaar worden gemaakt op de website en door middel van posters in het clubhuis. Vervolgens kan de trainer/coach en de manager de regels onder de aandacht brengen binnen het team. In geval de direct verantwoordelijke problemen verwacht, is het verstandig om de regels schriftelijk vast te leggen en door de teamleden, de trainer/coach en de manager te laten ondertekenen.

Voor de trainers/coaches en managers is het essentieel dat zij te allen tijde een duidelijk aanspreekpunt hebben, bijvoorbeeld het bestuurslid jeugd of de trainingscoördinator. Belangrijk is ook, dat zij een dossier bijhouden van de gebeurtenissen en de gevolgde acties.

Voorbeeld van onderwerpen die in een omgangsprotocol kunnen terugkomen:

- Het beoordelen op uiterlijk;
- aan spullen van een ander zitten;
- elkaar uitlachen;
- elkaar met een bijnaam aanspreken;
- vloeken, schelden;
- roddelen;
- hoe om te gaan bij ruzie;

- luister naar elkaar;
- nieuwkomers in het team goed ontvangen en opvangen ;
- hoe om te gaan met de pester;
- doorgeven aan trainer/coach/manager wanneer er wordt gepest. Vastleggen, dat dit geen klikken is.

Het voordeel van het van te voren vastleggen van verschillende onderwerpen in een omgangs-protocol is, dat iedereen nog blanco tegenover de situatie staat. Trainers/coaches/managers kunnen het pesten vroegtijdig signaleren door steeds bedacht te zijn op één van de genoemde signalen. De genoemde signalen zijn uiteraard niet uitputtend.

3.2 Hoe te handelen, wanneer er een vermoeden bestaat van pestgedrag

Stap 1

Vaststellen of de gepeste heeft geprobeerd het eerst samen met de pester op te lossen.

Stap 2

Op het moment dat de gepeste er niet uitkomt (in feite het onderspit delft en verliezer of zondebok wordt), actief ingrijpen door de trainer/coach/manager.

Stap 3

- De trainer/coach/manager brengt de partijen bij elkaar voor een verhelderinggesprek en probeert samen met hen de ruzie of pesterijen op te lossen en (nieuwe) afspraken te maken.
- Contact zoeken met de ouders van de partijen na de kinderen daarover ingelicht te hebben.
- Eventueel een gesprek voeren met het hele team. Als trainer/coach/manager kun je het onderwerp pesten aan de orde brengen door met het team te bespreken wat de oorzaken en de gevolgen zijn voor de slachtoffers, de daders, de meelopers en de zwijgende middengroep. Besproken kan met elkaar worden of ze zich realiseren welk verdriet zij veroorzaken met hun houding. Vervolgens kan aan het team om suggesties gevraagd worden hoe de situatie verbeterd kan worden voor de gepeste teamgenoot.
- Bij herhaling van pesterijen/ruzies tussen dezelfde kinderen/jongeren zullen sancties richting pester volgen.

Stap 4

Bij herhaaldelijke ruzie/pestgedrag neemt de trainer/coach/manager duidelijk stelling en houdt een bestraffend gesprek met het kind/de jongere die pest/ruzie maakt. De fases van bestraffen treden in werking (zie sancties). Ook wordt de naam van de ruziemaker/pester genoteerd in een verslag. Bij iedere melding omschrijft de trainer/coach/ manager 'de toedracht'. Trainer/coach/manager en ouders proberen in goed overleg samen te werken aan een bevredigende oplossing.

NB: Jonge kinderen (tot 7/8 jaar) zullen minder in staat zijn om hun eigen verantwoordelijkheid te nemen in de bovenstaande stappen. Het aandeel van de trainer/coach/manager en eventueel ouders, zal dan groter zijn.

4 Begeleiding aan de pester, de gepeste en het team

De trainer/coach/manager biedt altijd hulp aan de gepeste en begeleidt de pester, indien nodig in overleg met de ouders en/of externe deskundigen.

Begeleiding van het gepeste kind/jongere:

- Medeleven tonen (het probleem serieus nemen), luisteren en nagaan hoe en door wie wordt gepest;

- nagaan hoe het kind/de jongere zelf reageert, wat doet hij/zij voor tijdens en na het pesten (huilen of heel boos worden is juist vaak een reactie die een pester wil uitlokken);
- het kind/de jongere in laten zien dat je op een andere manier kunt reageren;
- zoeken en oefenen van een andere reactie, bijvoorbeeld je niet afzonderen;
- het gepeste kind in laten zien waarom een kind pest;
- nagaan welke oplossing het kind/de jongere zelf wil;
- met het kind bespreken welke vaardigheden hij/zij moet leren;
- sterke kanten van het kind/de jongere benadrukken;
- belonen (schouderklopje) als het kind zich anders/ beter opstelt;
- praten met de ouders van het gepeste kind en de ouders van de pester(s);
- het gepeste kind niet over beschermen, bijvoorbeeld het kind naar de training brengen of 'ik zal het de pesters wel eens gaan vertellen'. Hiermee plaats je het gepeste kind juist in een uitzonderingspositie waardoor het pesten zelfs nog toe kan nemen.

Begeleiding van de pester:

Uit onderzoek blijkt dat pesters fysiek en verbaal vaak sterker zijn dan hun klasgenoten. Ze zien hun slachtoffers als waardeloos, zijn agressief, hebben een gebrek aan zelfbeheersing en een positieve houding ten aanzien van geweld. Verder blijkt dat pesters erg impopulair zijn bij andere kinderen (hoewel dat soms niet zo lijkt). Ze gebruiken verschillen (andere kleur haar, andere kleding, beter of slechter presteren) als vals excuus om anderen het leven zuur te maken. In wezen hebben ze zondebokken nodig waarop zij hun frustraties af kunnen reageren. Ze hebben doorgaans geen idee van wat ze aanrichten en hebben daardoor weinig schuldgevoelens. Het is ijdele hoop om van hen te verwachten dat zij vanzelf wel met het pesten ophouden.

De hulp aan de pester kan bestaan uit de volgende punten:

- Praten: zoeken naar de reden van het ruzie maken/pesten (baas willen zijn, jaloezie, verveling, buitengesloten voelen, zelf gepest zijn, bang zijn om zelf mikpunt te worden als niet een ander de zondebok is, zich groot voor willen doen ten opzichte van anderen);
- laten inzien wat het effect van zijn/haar gedrag is voor de gepeste;
- excuses aan laten bieden;
- in laten zien welke sterke (leuke) kanten de gepeste heeft;
- pesten is verboden in en om de hockeyclub: we houden ons aan deze regels. Het kind straffen als het wel pest en belonen (schouderklopje) als kind zich aan de regels houdt;
- kind leren niet meteen kwaad te reageren, leren beheersen, bijvoorbeeld de 'stop-eerst-nadenken-houding' of een andere manier van gedrag aanleren;
- contact tussen ouders en trainer/coach/manager: elkaar informeren en overleggen. Inleven in het kind/de jongere: wat is de oorzaak van het pesten?
- overleggen met het kind welke vaardigheden eigen moeten worden gemaakt;
- afspraken maken met de pester over gedragsveranderingen. De naleving van deze afspraken komen aan het einde van iedere week (voor een periode) in een kort gesprek aan de orde;
- het kind/de jongere helpen zich aan regels en afspraken te houden;
- als het pesten blijft voortduren, kan externe hulp worden ingeschakeld: sociale vaardigheidstraining, eerstelijns psychologenpraktijk.

Het team betrekken bij de oplossingen van het pestprobleem:

- Met de teamleden praten over pesten en over hun rol daarbij;
- met de teamleden overleggen over mogelijke oplossingen en over wat ze zelf kunnen bijdragen aan die oplossingen. Dit vastleggen in regels en een plan;
- samen met de teamleden werken aan oplossingen, waarbij ze zelf een actieve rol spelen.

5. Sancties

De volgende maatregelen zijn geschikt indien het pesten zich voor blijft doen (invulling van stap 3 en stap 4, zie paragraaf 3.2). De straf is opgebouwd uit 4 stappen; afhankelijk van hoe lang de pester door blijft gaan met zijn/haar pestgedrag en geen verbetering vertoont in zijn/haar gedrag:

Stap 1

- Eén training niet aanwezig zijn;
- blijven tot alle teamgenoten naar huis vertrokken zijn;
- een schriftelijke opdracht zoals een stelopdracht over de toedracht en zijn of haar rol in het pestprobleem;
- door gesprek: bewustwording voor wat hij/zij met het gepeste kind uithaalt;
- afspraken maken met de pester over gedragsveranderingen. De naleving van deze afspraken komen aan het einde van iedere week (voor een periode) in een kort gesprek aan de orde.

Stap 2

De ouders nadrukkelijker bij de oplossing betrekken. De hockeyvereniging heeft een dossier bijgehouden van de acties die hebben plaatsgevonden. Dit dossier is uitgangspunt voor het gesprek.

In overleg de pester in een ander team plaatsen. **Stap 3**

Bij aanhoudend pestgedrag de pester schorsen.

Stap 4

In extreme gevallen moet de pester geroyeerd worden.

6 Nieuwe vormen van pesten en de aanpak daarvan

6.1 Welke vormen zijn er?

Pesten gebeurt ook via internet, e-mail of mobiele telefoon. Het digitaal pesten verschilt in bepaalde opzichten van het 'traditionele' pesten. Het kan namelijk op afstand, anoniem en non-stop. Vormen van digitaal pesten zijn o.a.: anoniem e berichten (schelden, bedreigen, roddelen) versturen via MSN en SMS, foto's van mobieltjes en webcam op internet plaatsen, privégegevens op een site plaatsen, haatprofielen aanmaken, virussen starten en het versturen van een e-mailbom. Opvallend van deze wijze van pesten is dat het taalgebruik veel harder is dan bij het directe pesten. Dat kan door de anonimiteit waarin het plaatsvindt. De kans om gepakt te worden is immers kleiner dan bij het open en bloot pesten. De effecten van digitaal pesten kunnen erger zijn dan bij traditioneel pesten. Opnames die via de webcam zijn gemaakt, kunnen worden vastgelegd door de pester. Foto's die eenmaal op internet staan zijn soms niet meer te verwijderen. Deze vormen van pesten kunnen zeer bedreigend zijn.

6.2 Het aanpakken van het nieuwe pesten

Regelmatig verschijnen er in de media berichten dat kinderen en jongeren, bijvoorbeeld aanstootgevende sms- of e-mailberichten ontvangen of dat kinderen/jongeren schokkende foto's of bedreigingen naar elkaar verzenden.

Over het veilig omgaan met de nieuwe communicatiemiddelen en wat te doen als er toch via die middelen wordt gepest, heeft de Stichting De Kinderconsument het boek: 'Pandora's mailbox. Gids voor een kindveilig internet' geschreven. Ook op de website www.besafeonline.org van de Vereniging voor Openbaar Onderwijs (VOO) staan veel tips hoe om te gaan met foute e-mails, sms-en en pesttelefoontjes.

Aan kinderen/jongeren die per *e-mail* worden gepest, wordt geadviseerd nooit te reageren. Zij kunnen het beste doen alsof ze de mails nooit hebben gezien. Eventuele volgende mailberichten van dezelfde afzender direct ongeopend verwijderen. Wanneer ouders geen respons krijgen, blijkt de lol er voor hen snel af te gaan.

Het is technisch mogelijk e-mails van een bepaalde afzender te blokkeren, zodat ze niet worden ontvangen. Niet elke doorsnee gebruiker is in staat een dergelijke blokkade aan te brengen, dus daarvoor moet een deskundige worden ingeschakeld. Een oplossing kan zijn een andere email adres te nemen, dat zeer selectief bekend wordt gemaakt.

Kinderen/jongeren die per *mobiele telefoon* worden lastig gevallen, wordt aangeraden bepaalde nummers te blokkeren. Dit werkt alleen als de pestberichten vanaf een telefoon met nummervermelding worden verzonden, zodat de dader zich blootgeeft. Wanneer hij of zij echter de telefoon van iemand anders gebruikt of zijn nummer niet blootgeeft, is de echte dader niet te achterhalen.

Wanneer andere methoden niet helpen kan uiteindelijk alleen de sms-functie worden uitgeschakeld. In het ergste geval moet een nieuw (geheim) nummer worden aangevraagd.

Informatieve websites over digitaal pesten:

www.mijnkindonline.nl

www.dekinderconsument.nl

www.internetsoa.nl

www.i-respect.nl

BRON: KNHB website 21-4-2017

<https://www.knhb.nl/app/uploads/2017/01/Pesten-op-de-hockeyclub-1.pdf>