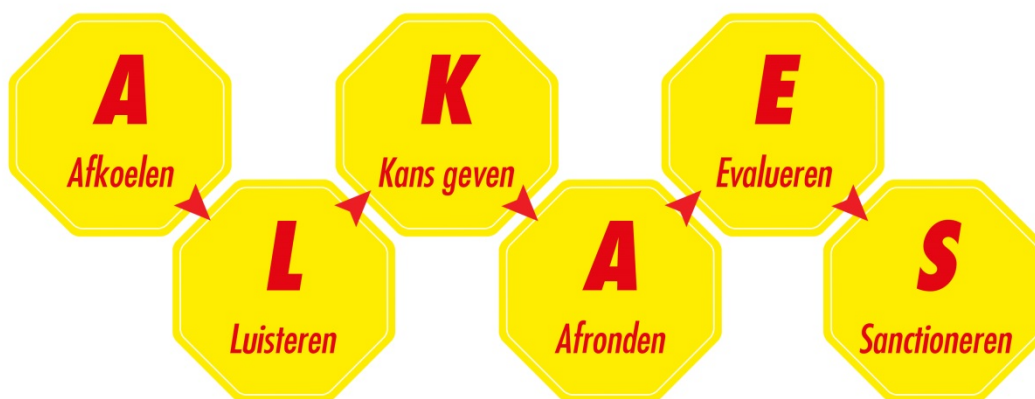


# TOP ALKA ES

Wanneer je als trainer getuige bent van grensoverschrijdend gedrag (verbaal, fysiek, materieel of sociaal), moet je uiteraard onmiddellijk reageren. Anders geef je aan dat je het gedrag goedkeurt. Een mogelijke houvast om te reageren op een situatie van storend gedrag, is het **ALKA ES-methode**. ALKA ES staat voor afkoelen, luisteren, kans geven, afronden en indien nodig ook nog evalueren en sanctioneren.

Het kan echter zijn dat dit gedrag kadert in een breder pestverhaal (herhaaldelijk gedrag, met telkens hetzelfde slachtoffer, machtsonevenwicht in de groep...). Dan is het belangrijk om naast de ALKA ES (de directe reactie), ook de No Blame op te starten. De No Blame biedt handvaten om het pesten op lange termijn te doen stoppen.

De directe reactie mag echter niet tegenstrijdig zijn met de No Blame-aanpak die je later wil opstarten. Dit wil zeggen dat je de pester aanspreekt op zijn gedrag; je maakt hem duidelijk dat je zijn gedrag niet aanvaardt en dat je verwacht dat het zich niet meer herhaalt (ook al weet je dat de kans groot is dat dit wel gebeurt). Indien mogelijk geef je de pester een herstelstraf. Bv. Als je ziet dat een jongere de sportkledij van een andere jongere verstoopt, zorg je ervoor dat diegene die de kleren verstoopt heeft deze ook zelf terug gaat halen.



## ***Afkoelen***

Neem in een eerste fase even afstand. Neem hierbij als begeleider het initiatief en geef je standpunt correct en duidelijk weer. Geef aan alle betrokkenen voldoende tijd om af te koelen.

*“Wat je net deed is niet ok, je krijgt even tijd om af te koelen, daarna hebben we 't er over.”*

## ***Luisteren***

Neem vervolgens de tijd om na te gaan wat er is gebeurd en sta stil bij het erkennen van de feiten. Van waaruit is het gedrag ontstaan? Ga samen op zoek naar de redenen achter het probleemgedrag, probeer als begeleider ten volle te begrijpen van waar het gedrag komt en benoem dit ook naar het kind toe.

*“Wat er gebeurd is kan niet, ik wil wel begrijpen hoe het komt dat je die handelingen gedaan hebt.”*

## ***Kans geven***

Nadat je hebt stil gestaan bij de feiten is het ook belangrijk naar een oplossing toe te werken. Beslis samen hoe vorderingen en afspraken vastgelegd worden. Doe hierbij ook een beroep op de verantwoordelijkheid van het kind zelf.

*“Wat kan jij doen om niet in herhaling te vallen?”*

## ***Afronden***

Laat het kind herhalen wat er afgesproken is. Zorg ervoor dat iedereen duidelijk weet wat er van elkaar verwacht wordt en plan een evaluatie, een moment waarop jullie samen bekijken hoe het nu verder gelopen is. Vraag hoe het kind dit gesprek ervaren heeft en geef ook jouw ervaring terug.

*‘Ik wil graag aan het einde van de training nog even met je praten en dan kijken we hoe het gelopen is.’*

## *Evalueren*

Bekijk ten slotte of er eventueel nieuwe afspraken nodig zijn om de situatie verder op te lossen of in de toekomst te voorkomen. Bevestig en moedig aan bij positieve reflectie. Bespreek of er een nieuwe evaluatiedatum nodig is. Indien het niet gelukt is, stap je over naar de sanctiefase. Dit is echter zeker niet in alle gevallen nodig.

## *Sanctioneren*

Indien iemand zich niet aan de gemaakte afspraken hield, kan het nodig zijn om samen te beslissen welke straf gehanteerd wordt. Welke straf zou jou helpen waardoor je niet nog een keer hervalt? Laat de sporter zelf een straf zoeken met het vertrouwen dat deze effectief zal werken. De leiding blijft in handen van de begeleider.

Om te vermijden dat sporters je als 'soft' beschouwen en denken dat ze bij jou de grenzen mogen overtreden, start je hierna, als je zeker bent dat het over pesten gaat, best zo snel mogelijk met de No Blame-aanpak. Zo maak je duidelijk dat je iets doet om pestproblemen op te lossen.