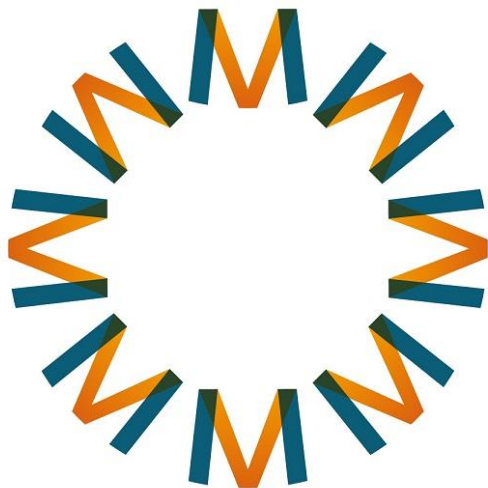


Anti Pest Protocol Van Maerlant

**Informatie over het beleid tegen pesten
Voor docenten, ouders en leerlingen**



**Van
Maerlant**

Inleiding

Stel je eens voor... een school waar jij je helemaal thuis voelt, waar respectvol met elkaar wordt omgegaan, waar je prettig kunt leren en werken. Een school waar je gezien wordt, waar aandacht is voor iedereen, waar de deur altijd open staat, waar je jezelf mag zijn en waar je een gevoel van veiligheid ervaart.

Van Maerlant werkt er hard aan om zo'n school te zijn en probeert pesten zoveel mogelijk te voorkomen door een duidelijke organisatie van preventieve activiteiten binnen de school.

Pestgedrag beschadigt mensen en leidt tot een onveilig leerklimaat. Met behulp van de methodieken zoals beschreven in dit anti pest protocol hopen we het gevoel van veiligheid en respect voor alle leerlingen te kunnen waarborgen.

Wij vinden het belangrijk om de dialoog tussen leerlingen, ouders en professionals (als een driehoek) over de wenselijke normen en waarden te blijven voeren en elkaar over onze visie en uitgangspunten te blijven informeren. De Anti Pest Coördinator (APC) heeft een belangrijke rol binnen deze driehoek en zorgt voor gepaste activiteiten om deze dialoog levend te houden en belangrijk te maken.

De basis is een respectvolle omgang met elkaar:

- je mag zijn wie je bent
- we tonen interesse in elkaar
- er wordt naar elkaar geluisterd
- je krijgt de juiste hulp wanneer je die nodig hebt

Hierbij zijn 4 niveaus belangrijk:

- 1 Een respectvolle omgang op organisatieniveau → datgene wat we als school uitdragen en wat we met elkaar belangrijk vinden. (onze visie)
- 2 Een respectvolle omgang op klasniveau → de mentor monitort de mentorklas en is actief bezig met groepsdynamica in de klas. De mentor en APC zorgen voor geschikte werkvormen en les ideeën om met de groep te doen. (preventieve activiteiten)
- 3 Hoe gaan we om met pesten als dit toch gebeurt → wanneer een mentor in de mentorklas ervaart dat er toch wordt gepest wordt hier actief in gehandeld. Zo nodig wordt de APC bij het pestprobleem betrokken en worden de juiste stappen ondernomen. (curatieve activiteiten)

- 4 Ouderbetrokkenheid → iedere leerling verdient de beste samenwerking tussen de leerling, de school en de ouders. Wij vinden het heel belangrijk om ouders te betrekken bij onze school en om samen de verantwoordelijkheid te nemen voor een veilig leerklimaat. Op Van Maerlant kunnen ouders participeren in de MR, het ouderpanel en de klankbordgroep. We nodigen ouders dus van harte uit om over dit belangrijke thema mee te denken en mee te praten.



Dit anti-pest-protocol heeft als doel om alle leerlingen zich bij ons op school veilig en thuis te laten voelen, zodat zij zich optimaal kunnen ontwikkelen. Door elkaar te steunen en wederzijds respect te tonen stellen we alle leerlingen in de gelegenheid om met veel plezier naar school te komen!

Het protocol is opgesteld om goed te kunnen reageren op situaties waarin een leerling toch wordt gepest of zelf pest. In dit protocol leggen we uit wat er verstaan wordt onder 'pesten', welke partijen er betrokken zijn bij pesterijen, welke preventieve en curatieve activiteiten wij binnen Van Maerlant gebruiken en welk stappenplan we als school volgen, mocht pesten toch aan de orde zijn.

Mentoren, vakdocenten en onderwijsondersteunend personeel hebben een belangrijke taak (samen met ouders en de leerlingen zelf) de situatie in de klas te monitoren en het pesten tegen te gaan. Met dit protocol wordt zichtbaar op welke wijze wij als school pesten proberen te voorkomen en eventuele pesterijen aan te pakken.

Wat is pesten

Iemand wordt gepest wanneer hij of zij herhaaldelijk en langdurig wordt blootgesteld aan negatieve handelingen door één of meer personen:

- er is sprake van een negatieve bedoeling.
- de negatieve handelingen zijn structureel en tegen dezelfde persoon en op dezelfde persoon gericht.
- er is sprake van machtsongelijkheid. Pesters staan hoger in de sociale groepshierarchie en/of hebben meer medestanders dan de gepeste.

Pesten kan de ontwikkeling van een kind dat gepest wordt negatief beïnvloeden. Als een leerling gepest wordt is het niet gemakkelijk om hierover te praten. Het is daarom van belang dat we het onderwerp bespreekbaar maken in de klas en dat we actie ondernemen als we pesten zien gebeuren tussen leerlingen.

Pesten en plagen

Er is een duidelijk verschil tussen pesten en plagen

pesten	plagen
opzettelijk, om iemand te kwetsen	niet opzettelijk of kwetsend bedoeld
telkens opnieuw tegen zelfde persoon	gebeurt af en toe en steeds bij iemand anders
machtsongelijkheid	kinderen ongeveer even sterk

Wat vinden wij belangrijk:

- Reageren op signalen
- Pesten als gespreksonderwerp in de klas gebruiken
- Ingrijpen als er wordt gepest
- Slachtoffer en pester moeten 'gezien' worden
- Maatregelen nemen en duidelijke afspraken maken
- Vinger aan de pols houden
- Evalueren na een tijdje, dus regelmatig de gepeste leerling vragen hoe het nu gaat
- Ouders betrekken
- Maatregelen / consequenties

Betrokken partijen bij pestproblemen:

De gepeste leerling(en), de pestende leerling(en), de zwijgende middengroep, het personeel en de ouders.

Om het pesten zowel in preventieve zin als in curatieve zin aan te pakken is het nodig dat alle partijen betrokken worden bij de uitvoering van het beleid. We spreken dan van een vijfsporen aanpak.

De gepeste leerling

Leerlingen die gepest worden hebben soms andere interesses dan hun leeftijdgenoten of ze doen dingen op een andere manier. Sommige leerlingen die gepest worden hebben een beperkte weerbaarheid. Ze zijn niet in staat daadwerkelijk actie te ondernemen tegen het pesten en het pestgedrag wordt dus niet gestopt. Angst en onzekerheid worden versterkt door het ondervonden pestgedrag, waardoor de gepeste leerling in een vicieuze cirkel komt waar hij zonder hulp niet uit komt. Gepeste leerlingen voelen zich vaak eenzaam, hebben in de omgeving waarin zij gepest worden geen of weinig vrienden om op terug te vallen en kunnen soms beter met volwassenen opschieten dan met hun leeftijdgenoten.

De pestende leerling

Pestende leerlingen zijn vaak fysiek en/of verbaal sterker dan de gepeste leerling. Meisjes pesten in drie kwart van de gevallen door middel van psychisch geweld (buitensluiten, roddelen) en voor de rest door middel van fysiek geweld. Bij jongens is het andersom: in driekwart van de gevallen door middel van fysiek geweld en voor de rest door middel van psychisch geweld. Pestende leerlingen stellen zich vaak agressief op en reageren dan met dreiging van geweld of de indirecte inzet van geweld. Ze lijken populair te zijn in een klas, maar dwingen hun populariteit in de groep af door te laten zien hoe sterk ze zijn en wat ze allemaal durven. Agressieve pestende leerlingen zijn niet alleen fysiek sterker dan de rest van de klas, ze hebben ook vaak een slecht ontwikkeld empathisch (invoelend) vermogen, zijn impulsief en domineren graag andere kinderen. Een pestende leerling heeft niet geleerd zijn agressie op een andere manier te uiten dan door het ongewenste pestgedrag te vertonen. Ook pestende leerlingen hebben op de langere termijn last van hun pestgedrag. Door hun verkeerde en vooral beperkte sociale vaardigheden hebben ze vaak moeite om vriendschappen op te bouwen en te onderhouden op andere gronden dan die van macht. Pestende leerlingen maken geen normale sociale ontwikkeling door met alle gevolgen van dien ook voor henzelf.

De zwijgende middengroep

De meeste leerlingen zijn niet direct betrokken bij het actief pesten. Sommigen behouden enige afstand en andere leerlingen doen, uit angst of uit berekening, mee. Dit zijn de zogenaamde 'meelopers'.

Er zijn ook leerlingen die niet merken dat er gepest wordt. Heel af en toe durft een leerling of een klein groepje leerlingen het op te nemen voor de gepeste leerling. Het specifieke kenmerk van een meeloper is de grote angst om zelf slachtoffer te worden. Maar het komt ook voor dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en denken daardoor op de populariteit van de pestende leerling in kwestie mee te liften.

De medewerkers / personeel

Pesten is vaak een goed bewaard groepsgeheim: veel leerlingen weten dat in de groep wordt gepest, toch durft niemand het aan docent of ouder te vertellen. De medewerkers weten dus ook vaak niet dat er in de groep wordt gepest. En zien ze ongewenst gedrag, dan wordt het helaas lang niet altijd als pesten gezien. Daarom is het zo belangrijk om een veilige sfeer te creëren in de groep, zodat leerlingen ruimte voelen dit met de mentor of APC te delen.

De ouders / verzorgers / thuissituatie

Wanneer leerlingen worden gepest, durven ze dit in de meeste gevallen niet aan hun ouders te vertellen. Ze kunnen bang zijn dat hun ouders naar school gaan, het aan de mentor/mentrix vertellen en dat deze het dan verkeerd aanpakt. Ze schamen zich vaak dat hen dit overkomt. Soms denken ze dat ze het gedrag van de pestende leerling zelf hebben uitgelokt en het dus verdienen gepest te worden.

Preventieve activiteiten

De mentor

De mentor speelt op Van Maerlant een belangrijke rol in het tot stand brengen en bewaken van een veilig klassenklimaat. Van klas 1 t/m 4 heeft de mentor een lesuur per week 'mentoruur' waarin aan dit veilige klassenklimaat gewerkt kan worden, in klas 1 heeft de mentor ook nog een trainingsuur en mentorkwartiertjes. Er wordt aandacht besteed vaardigheden als naar elkaar luisteren en duidelijk zijn, samenwerken en het geven en ontvangen van feedback. Naast deze mentorlessen is er veel ruimte voor individuele gesprekjes tussen mentor en leerlingen. In het toekomstbestendig onderwijs is er veel ruimte voor coaching, dit is ook een ideale manier om gesprekken met leerlingen te hebben over dit onderwerp. (stap in, stap uit)

Tijdens de mentorlessen / trainingsuren kan gebruik worden gemaakt van lesmateriaal om de sociale veiligheid te versterken:

- groepsdynamicalessen in klas 1 t/m 4 tijdens mentoruren
- projecten in de week tegen het pesten / de week van respect
- lessen mediawijsheid over cyberpesten
- films (spijt, bluebird, de tasjesdief etc.) met verwerkingsopdrachten. De APC heeft een aantal films liggen over pesten
- kwaliteitenspel, kletsputten

- opdrachten en lessen over waarden en normen
- voorlichting COC
- dance4life / blootgewoon
- theater aan Z
- projectweek 'respect me don't seks me'
- lessen 'gevaarlijke liefde' Humanitas
- lessen van bureau Halt
- spellen over pesten
- lessen van anti pest coördinator in klassen waar pesten voorkomt
- ondertekenen van een pestcontract wanneer er toch wordt gepest

De anti-pest-coördinator zorgt ervoor dat het materiaal waar mentoren uit kunnen putten 'up-to-date' is en denkt met de mentoren mee over bruikbaar lesmateriaal voor de mentorlessen. De anti-pest-coördinator is actief in het zoeken naar nieuw en geschikt lesmateriaal en informeert collega's hier regelmatig over. Collega's zoeken de anti-pest-coördinator op als ze hulp nodig hebben bij pestproblematiek

De anti-pest-coördinator neemt deel aan cursussen en trainingen om nieuwe ontwikkelingen binnen de 'pestproblematiek' goed te kunnen volgen. Regelmatig wordt er een terugkoppeling gegeven naar het management, een keer per jaar is er een gesprek waarin de uren van de anti-pest-coördinator verantwoord worden.

Curatieve activiteiten

Als toch blijkt dat er gepest wordt in een klas of wanneer er een pestprobleem bestaat tussen leerlingen van Van Maerlant, dan gaan we met de leerlingen (en eventueel ouders) in gesprek om zo de juiste hulp te bieden.

Steun bieden aan de leerling die gepest wordt (via bewustmakingsgesprek met de no-blame methode)

Het is belangrijk de leerling die gepest wordt serieus te nemen en een luisterend oor te bieden. Neem duidelijk stelling tegen het pestgedrag en geef advies hoe te reageren op het pesten. Geef de leerling die gepest wordt een duidelijk perspectief en laat weten dat het probleem serieus aangepakt wordt door duidelijk te maken dat je andere instanties binnen (en eventueel buiten) de school erbij betrekt (mentor, leerlingbegeleider, vakdocenten, zorgteam, OOP etc.). Betrek de leerling die gepest wordt in het traject dat je wilt volgen: leg uit welke stappen je wilt nemen, waarom je deze stappen neemt en wanneer je hem/haar er actief bij wilt betrekken. Luister goed naar wat de leerling zelf graag zou willen doen.

Mogelijke stappen zijn:

- Een gesprek organiseren tussen degene die pest en degene die gepest wordt.
- Een klassengesprek en andere activiteiten organiseren met als doel de veiligheid in de klas weer te herstellen door de zwijgende meerderheid te mobiliseren. Dit moet niet op basis van het individuele geval maar moet een algemeen karakter hebben zodat de leerling die gepest wordt er niet op aangekeken kan worden.
- Een gesprek met de leerling die gepest wordt en zijn/haar ouders.
- Een gesprek tussen de ouders van de leerling die gepest wordt en ouders van de pester(s).
- In overleg kan worden besloten een sociale vaardigheidstraining te volgen. Verwijzing loopt via de mentor en zorgcoördinator.

Aanspreken van de leerling die pest

In een eerste gesprek dat wordt geïnitieerd door de mentor wordt de pester geconfronteerd met het pestgedrag en wordt hij/zij herinnerd aan de omgangsregel op Van Maerlant en de consequenties daarvan. Naar gelang de ernst van het vertoonde gedrag wordt er afgesproken dat het blijft bij een gesprek en excuses tegenover de leerling die gepest is. Bij herhaling zullen verder stappen worden gezet, bijvoorbeeld in de vorm van een contract. (zie bijlage)

De situatie wordt vastgelegd in het leerling-dossier en gecommuniceerd naar de ouders door de mentor in een gesprek of eventueel in een brief, als een gesprek niet mogelijk is. In een vervolgesprek wordt nagegaan of er verbetering in het gedrag is opgetreden.

In overleg kan externe deskundigheid ingeroepen worden om de leerling die pest verder te helpen zijn/haar gedrag te veranderen. De school kan als voorwaarde stellen dat er een sociale vaardigheidstraining gevolgd wordt, om de leerling naar behoren op school te laten functioneren.

Het stappenplan na een melding van pesten

A. De mentor

1. Wanneer het pesten plaatsvindt in klassenverband, praat de mentor eerst met de gepeste en later met de pester apart. Een leidraad voor deze gesprekken is te vinden in de bijlagen. Vervolgens organiseert de mentor een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen.
2. De mentor bespreekt de te nemen stappen.
3. De mentor legt de stappen vast in Magister.
4. De mentor praat met de klas om de groepssfeer te herstellen en de verantwoordelijkheden van de klasgenoten te bespreken.
5. De mentor overweegt (in overleg met de anti-pestcoördinator) of het inzetten van de no-blame methode (een steungroepje) gewenst is. (zie bijlage het stappenplan van de no-blame methode)
6. Indien het probleem zich herhaalt, meldt de mentor het gedrag bij anti-pestcoördinator.
7. De mentor blijft actief betrokken.

B. De leerlingcoördinator

1. De leerlingcoördinator neemt de rol van de mentor over wanneer het pesten het klassenverband overstijgt.
2. Zo nodig heeft de leerlingcoördinator een gesprek met de gepeste en de pester apart, of organiseert direct een gesprek tussen beiden.
3. De leerlingcoördinator onderhoudt contact met de ouders van beide partijen.
4. Mogelijke acties:
 - Hulp inschakelen binnen of buiten school
 - Gesprek voeren met de betrokkenen en hun ouders
 - Contract invullen en ondertekenen

C. Rol van vakdocenten

De vakdocenten hebben vooral een signalerende rol. Wanneer zij pesten waarnemen of vermoeden wordt er van hen verwacht hierop actie te ondernemen door dit te melden bij de mentor.

D. Rol van de anti-pestcoördinator

- Leveren van vakinhoudelijk materiaal
- Up-to-date blijven t.a.v. nieuwe ontwikkelingen op het gebied van pesten
- Zorgen voor kennisoverdracht t.a.v. nieuwe inzichten en methodes
- Bijhouden van algemene stand van zaken omtrent sociale veiligheid
- Contact onderhouden met het management

De digitale wereld

Digitale middelen zijn niet meer weg te denken uit onze maatschappij. Vaak gebeuren er dingen buiten school, wat niet betekent dat het losstaat van de schoolcontext. Hieruit kunnen spanningen ontstaan tussen leerlingen en dit heeft invloed op de sfeer op school.

Cyberpesten

Cyberpesten is een vorm van pesten waarbij leerlingen gebruik maken van het internet. Cyberpesten kan nog veel harder aankomen dan pesten in het dagelijks leven, jongeren worden er dan constant mee geconfronteerd en de ouders kunnen veel anoniemer blijven. Berichten die eenmaal geplaatst zijn kunnen niet meer verwijderd worden.

Hoe wordt er digitaal gepest?

- haatmail / dreigmail: schelden, roddelen, bedreigen, beschuldigen, beledigen
- beeldpesten: beschamende foto's en video's online zetten, bewerken van foto's en video's
- stalking: stelselmatig lastigvallen van iemand door het sturen van berichten en het online achtervolgen
- grooming: Oudere mannen die via internet minderjarigen benaderen en uitlokken tot seksueel gedrag
- sexting: online seks, verzenden van seksuele beelden
- hacken: stelen van gegevens of instellingen van de ander aanpassen. Berichten sturen uit naam van anderen
- sextortion: jongeren worden afgeperst met seksueel getint beeldmateriaal

Wat te doen na een melding van cyberpesten?

- zoveel mogelijk bewijs verzamelen
- blokkeren van de afzender
- opsporen van de afzender
- contact opnemen met de ouders van de gepeste leerling
- zo nodig doorverwijzen naar externen (politie, bureau Halt)

Bijlage 1 Wat kunnen signalen zijn van pesten?

- Niet meer naar school willen
- Niets meer over school vertellen
- Nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of niet meer bij anderen gevraagd worden
- Slechtere resultaten op school dan vroeger
- Vaak dingen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen
- Vaak hoofdpijn of buikpijn hebben
- Blauwe plekken hebben op ongewone plaatsen
- Niet willen gaan slapen; vaker wakker worden of nachtmerries hebben; bedplassen
- De verjaardag niet willen vieren
- Niet buiten willen spelen
- Niet meer naar een club willen/durven gaan
- Bepaalde kleren niet meer aan willen
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn

Wat kunnen ouders zelf doen?

- Neem uw kind serieus en zeg dat u met anderen vertrouwelijk gaat praten om het pesten te stoppen
- Pesten op school kunt u het beste direct met de mentor bespreken
- Praat erover met uw kind of vraag uw kind op te schrijven wat het heeft meegemaakt. En garandeer uw kind, dat u zorgvuldig en vertrouwelijk hiermee zult omgaan
- Leg uw kind uit hoe het komt dat kinderen pesten
- Vertel dat als volwassenen niet ingrijpen, zij het misschien niet zien, of niet weten hoe het probleem moet worden opgelost
- Waarschuw uw kind dat het mogelijk is dat het pesten niet meteen ophoudt als er beter op wordt gelet. De problemen van het kind dat pest zijn soms erg groot en moeilijk op te lossen op korte termijn
- Houd het onderwerp bespreekbaar, informeer regelmatig hoe het gaat
- Als u er van uw kind met niemand over mag praten, steun dan uw kind, geef achtergrondinformatie en maak duidelijk dat de school het zorgvuldig zal aanpakken. Voordat u dit belooft, is het raadzaam u te verdiepen in de aanpak van pesten op school
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Doe dat niet met een negatieve insteek, maar geef adviezen om een einde te maken aan het pesten.
- Houd regelmatig en intensief contact met de mentor van uw kind.

Bijlage 2 Het anti-pest contract



Ik zorg dat anderen zich prettig voelen bij mij

Dit doe ik door:

- respect te hebben voor anderen
- elkaar een fijne plek op school te geven
- elkaar te helpen en op te komen voor de ander
- een volwassene in vertrouwen te nemen
- afstand te houden, geen lichamelijk contact
 - Niet aan andermans spullen te komen
 - gepaste taal te gebruiken
- naar elkaar te luisteren en elkaar uit te laten praten

Hierbij verklaar ik dat ik mij houd aan de veiligheidsafspraken op en rondom school die hierboven staan genoemd.

Ik ben het er volledig mee eens, dat ik samen met mijn schoolgenoten verantwoordelijk ben voor het gevoel van veiligheid bij de ander.

Als ik me niet houd aan dit contract heeft dit consequenties.

Naam:

Handtekening leerling:

Handtekening ouders:

Bijlage 3 stappenplan no blame methode

De No Blame-benadering

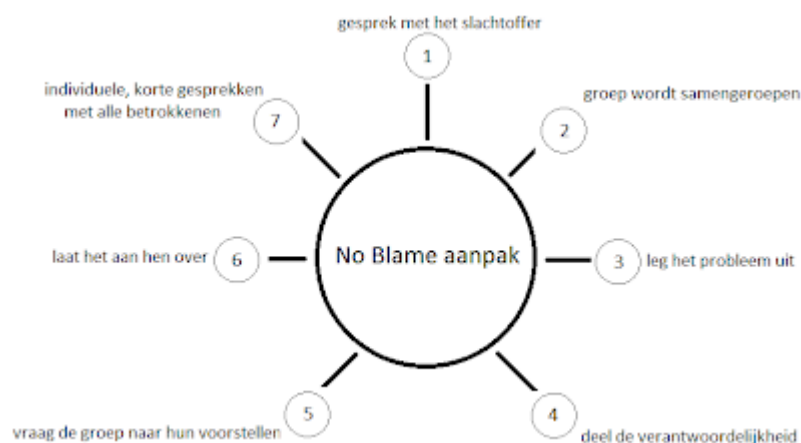
De No Blame aanpak heeft niet tot doel de feiten in vraag te stellen. Evenmin wordt de pester beschuldigd of gestraft. De groep krijgt de verantwoordelijkheid een aantal voorstellen te doen om het negatieve gevoel bij het slachtoffer weg te nemen of te verminderen.

De basisprincipes zijn:

- Het pesten moet stoppen
- Iedereen is verantwoordelijk
- Niemand wordt gestraft

Zeven stappen

De no blame-methode werkt volgens een stappenplan. De No Blame-benadering bestaat uit zeven stappen:



1. Een gesprek met het slachtoffer.

Het gaat er hierbij om dat de begeleider er achter komt door wie de gepeste leerling wordt belaagd. Wie nemen het voortouw; wie zijn de volgers? Maar vooral ook: wat gebeurt er intern, in het hoofd, van het slachtoffer. Wat is het effect op hem als persoon van wat hem overkomt? Focus je op het gevoel van de leerling. Feitelikheden zijn minder belangrijk. Vraag de leerling als 'huiswerkopdracht' tot uitdrukking te brengen hoe hij zich voelt (opstel, tekening, gedicht) En vraag of je dit product met andere leerlingen mag bespreken. Licht de ouders van de gepeste leerling en van de meest betrokken leerlingen in over je aanpak en vraag of zij erachter kunnen staan. Als dat zo is, kun je de volgende stappen zetten.

Een korte samenvatting van de verschillende stappen:

- informatie vragen, geen details over wat er juist gebeurd is,
- vraag naar beleving, gevoelens van het slachtoffer,
- uitleg over aanpak, nadruk op niet-bestrafende aspect, vraag toestemming,
- bespreek samen de namen om de groep samen te stellen,
- vraag wat je wel of niet mag vertellen over de beleving van het slachtoffer,
- vraag eventueel naar een verhaal of een tekening over het gevoel van het slachtoffer,
- aangeven dat je steeds bereikbaar blijft voor het slachtoffer

2. Bijeenkomst met een groep buddies

Organiseer een gesprek met betrokken leerlingen (bij voorkeur 6 tot 8 leerlingen). De begeleider heeft een bijeenkomst met het groepje leerlingen dat tijdens het gesprek met het doelwit gekozen is. Pesters, meelopers zowel als leerlingen met een positieve groepsinvloed. Let op: het slachtoffer doet hieraan niet aan mee.

3. Situatie schetsen en het probleem voorleggen aan de buddies

Leg het probleem uit. De begeleider vertelt hoe het slachtoffer zich voelt. De begeleider treedt absoluut niet in details, noch verliest hij zich in ja/nee-discussies rond incidenten of beweerde feiten. Er wordt niet beschuldigd, noch worden er daders aangewezen. Leg de situatie op tafel zonder ook maar iemand te beschuldigen. De situatie is dat een klasgenoot zich op dit moment doodongelukkig voelt. Vertel dat niemand (op dit moment, naar aanleiding van deze situatie) bang hoeft te zijn voor straf, represailles. Iedere beschuldiging draagt de kiem in zich voor hernieuwd intensiever en ondergronds pesten.

Een korte samenvatting van de verschillende stappen:

- vertel aan de groep dat je een probleem hebt,
- gebruik eventueel het verhaal of de tekening van het slachtoffer,
- praat niet over details van gebeurtenissen,
- beschuldig niemand,
- duidelijk maken dat er een probleem is dat moet opgelost worden.

4. Verantwoordelijkheid uitdelen

Een gezamenlijke verantwoordelijkheid. De begeleider zegt dat in een groep ieder medeverantwoordelijkheid is voor hoe anderen zich voelen. En dat iedereen er een bijdrage aan kan leveren hoe anderen zich voelen. Sterker nog; iedereen heeft altijd invloed. Als jij stil, rustig bent en je nooit ergens mee bemoeit, heb je ook invloed.

5. Voorstellen laten bedenken

De begeleider vraagt alle deelnemers om met ideeën te komen die er toe bijdragen dat de leerling die besproken wordt, zich gelukkiger gaat voelen.

Dit kan er toe leiden dat de leerlingen tips hebben voor het slachtoffer. De begeleider complimenteert dit en vraagt of hij deze tips mag overbrengen aan het slachtoffer. Er vindt dus een omkering plaats: de leerlingen geven tips aan het slachtoffer en krijgen te horen 'fijn dat jullie meedenken en dat jullie op deze manier de ander helpen'. Daarna kan de begeleider zeggen: 'fijn dat ik die tips van jullie mag overbrengen. Dat ga ik doen. Maar zijn er ook dingen die jullie kunnen en willen doen om er voor te zorgen dat de ander zich prettiger voelt? De begeleider moedigt aan en geeft positieve feedback, maar waakt er voor de leerlingen beloftes tot gedragsverbetering af te dwingen.

6. Een proeftijd van 7 dagen afspreken

Een proeftijd van 7 dagen afspreken waarin de buddies de kans krijgen om hun voorstellen uit te voeren. Laat het probleem verder aan de groep over.

Geef de leerlingen (en jezelf!) verantwoordelijkheid, rust en invloed. Spreek met hen af dat je later terugkomt op het probleem. Bedank hen voor het feit dat zij meedenken en meehelpen.

7. Evaluatie na 7 dagen

Organiseer een evaluatie met gepeste en alle groepsleden apart omtrent de voorgaande zeven dagen. Ingeval de gepeste geen verbetering ervaart, worden de stappen herhaald.

Vraag alle leerlingen die je eerder hebt gesproken, inclusief de gepeste leerling, na een week of twee, hoe de zaken nu lopen. Wat is er verbeterd? Doe hiervan verslag.

Bijlage 4 Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling

- Klopt het dat je gepest wordt? (herkenning van het probleem)
- Door wie word je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer betrokkenen?)
- Waar word je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer plekken?)
- Hoe vaak word je gepest?
- Hoe lang speelt het pesten al?
- Weten je ouders of andere personen dat je gepest wordt?
- Wat heb je tot nu toe zelf aan het pesten proberen te doen?
- Zijn er jongeren die jou wel eens proberen te helpen?
- Wat wil je dat er nu gebeurt? Wat wil je bereiken?

Besprek samen met de leerling wat hij/zij kan doen tegen het pesten en bekijk waar de leerling aan wil werken om de situatie te verbeteren. Let hierbij op de volgende aspecten:

- Hoe communiceert de leerling met anderen?
- Welke lichaamstaal speelt hierbij een rol?
- Hoe gaat de leerling om met zijn gevoelens en hoe maakt hij deze kenbaar aan anderen?
- Heeft de leerling voldoende vaardigheden om weerbaarder gedrag te tonen naar de pester, of moet hij hierbij geholpen worden?

Let op: Gepeste jongeren lopen vaak rond met het gevoel dat er iets mis is met ze. Daardoor hebben ze moeite om voor zichzelf op te komen. Besteed hier aandacht aan want niemand heeft het recht om een ander klein te maken. Leg hier nooit meteen de nadruk op en voorkom dat de gepeste het gevoel krijgt dat het zijn eigen schuld is en dat hij het pesten uitlokt. Dit kan enorm schadelijk zijn!

Bijlage 5 Leidraad voor een gesprek met de leerling die pest

Het doel van dit gesprek is drieledig:

- De leerling confronteren met zijn gedrag en de pijnlijke gevolgen hiervan
- Achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen
- Het schetsen van de stappen die volgen wanneer het pestgedrag niet stopt

Confronteren

Confronteren is niet hetzelfde als kritiek geven. Confronteren is

- Probleemgericht en richt zich op waarneembaar gedrag. Zodra we interpretaties gaan geven aan gedrag wordt het persoonsgericht.
- Relatiegericht. Je bent heel duidelijk op de inhoud in wat je wel en niet wilt, maar met behoud van de relatie.
- Specifiek blijven. Je benoemt de situatie waar het over gaat en vermijdt woorden als altijd, meestal en vaak.
- Veranderingsgericht. Je stelt zaken vast en gaat vervolgens inventariseren hoe het anders kan.

Achterliggende oorzaken

- Nadat het probleem benoemd is, richt jij je op het waarom?
- Hoe komt het dat je dit gedrag nodig hebt?
- Wat levert het jou op?
- Wat reageer je af op die ander? Maak duidelijk dat er een tekort aan empathisch vermogen is in dit gedrag.
- Wat ga je eraan doen?

Het pestgedrag moet stoppen

Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt.

Bijlage 6 Waardevolle websites voor informatie voor ouders en docenten

Links voor bruikbare websites:

<http://www.schoolveiligheid.nl>

Stichting school en veiligheid ondersteunt scholen bij het bevorderen van een sociaal veilig klimaat door het geven van actuele informatie. Zij hebben een helpdesk en kunnen ondersteunen en vragen van scholen beantwoorden.

www.pestweb.nl

Pestweb is onderdeel van stichting school en veiligheid en is specifiek gericht op leerlingen, jongeren en docenten. Hier is veel informatie te vinden over het onderwerp pesten. Ook is er op deze website de mogelijkheid om vragen te stellen aan deskundigen.

www.stopdigitaalpesten.nl

Deze website is gericht op pesten en hier is veel informatie te vinden voor ouders, leerlingen en docenten.

www.pestenislaf.nl

Deze website is gericht op pesten en hier is veel informatie te vinden voor ouders, leerlingen en docenten.

<http://www.helpwanted.nl>

Helpwanted is een heel toegankelijke website over online seksueel misbruik van kinderen en jongeren. Je kan hier terecht voor advies en er is een mogelijkheid om te chatten met deskundigen. Hier zijn ook duidelijke stappenplannen te vinden m.b.t. het handelen in bepaalde situaties.

<http://www.meldknop.nl>

Meldknop is een website voor jongeren die te maken hebben met pesten, vervelende situaties rondom relatie en seksualiteit, oplichting en andere lastige gevallen. Meldknop wordt ondersteund door de politie en werkt samen met hierboven genoemde instanties.

<https://www.vraaghetdepolitie.nl>

Vraag het de politie is een handige website om antwoorden te vinden over allerlei vragen rondom strafbare feiten. Hier kunnen jongeren vragen stellen aan deskundigen en krijgen ze eerlijke antwoorden. Alle thema's waar jongeren mee te maken krijgen zijn hier verzameld en ook op deze website kunnen jongeren chatten met politiemedewerkers.

Als er behoefte is aan meer informatie over specifieke websites betreffende dit onderwerp dan is de APC / veiligheidscoördinator er voor u en de leerlingen om dit samen te bespreken.