



WALEWYC MAVO

Anti-pest protocol  
2023



## Inhoudsopgave

<b>1. Vooraf</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Pesten</b> .....	<b>4</b>
2.1 Wat is pesten? .....	4
2.2 Online pesten .....	4
<b>3. Preventieve maatregelen</b> .....	<b>5</b>
3.1 De gepeste leerling .....	5
3.2 De pester .....	5
3.3 De meelopers .....	6
3.4 Het aanpakken van pesten .....	6
<b>4. Het pestprotocol</b> .....	<b>7</b>
4.1 Uitgangspunten .....	7
4.2 De vijfsporenaanpak.....	7
<b>5. Stappenplan na een melding van pesten</b> .....	<b>9</b>
5.1 De mentor .....	9
5.2 De Leerjaarcoördinator .....	9
5.3 De taak van docenten en onderwijs ondersteunend personeel (OOP).....	9
5.4 De anti-pest/zorgcoördinator.....	10
5.5 Vervolgstappen.....	10
5.6 Schorsing .....	10
5.7 Verwijdering .....	10
5.8 Online pesten, Het stappenplan na een melding van cyberpesten.....	10
<b>Bijlage I, Nationaal Onderwijsprotocol tegen Pesten</b> .....	<b>11</b>
<b>Bijlage II, LEIDRAAD VOOR EEN GESPREK MET DE GEPESTE LEERLING</b> .....	<b>13</b>
<b>Bijlage III, LEIDRAAD VOOR EEN GESPREK MET EEN LEERLING DIE PEST</b> .....	<b>14</b>
<b>Bijlage IV, Aanpak volgens de ‘no blame’ methode</b> .....	<b>15</b>
<b>Bijlage V, Contract “veilig in school”</b> .....	<b>17</b>
<b>Bijlage VI, Tips voor leerlingen</b> .....	<b>18</b>
<b>Bijlage VII, Links voor bruikbare webadressen</b> .....	<b>19</b>



## 1.Vooraf

De kernwaarden van de Walewyc zijn de 4 V's:

**Veilig**

**Vriendelijk**

**Verstandig**

**Verantwoordelijk**

Het is duidelijk dat pesten daar niet bij hoort. Toch gebeurt het ook bij ons op school.

Pestgedrag is een niet te ontkennen fenomeen. Pestgedrag in en rondom onze school belemmert niet alleen de voortgang van het onderwijsleerproces, maar doet ook absoluut inbreuk op onze visie, dat wij in onze school een veilige en vriendelijke onderwijsleeromgeving nastreven. En hoe kunnen kinderen, die hun onzekerheid en frustraties door middel van pestgedrag uiten, en tot een vast gedragspatroon maken, later als volwassenen op een respectvolle manier met andere mensen in de maatschappij omgaan?

Met behulp van dit anti-pestprotocol willen wij het pestgedrag binnen onze school niet alleen aanpakken nadat een pestsituatie is gesignaleerd, maar ook pestgedrag voorkomen door dit gedrag met al zijn aspecten, gevolgen en de erbij horende rollen van school, slachtoffer, pester, meeloper, de zwijgende meerderheid en ouders bespreekbaar te maken.

In dit protocol is een duidelijk plan van aanpak beschreven voor situaties waarin pestgedrag wordt gesignaleerd of gemeld. In de bijlage zijn algemene omgangsregels en handreikingen voor gesprekken opgenomen. Bij de aanpak van gesignaleerd pestgedrag worden ook de ouders intensief betrokken, omdat pestgedrag zich niet alleen beperkt tot de school en omdat oorzaken van pestgedrag zeker niet alleen binnen de school, maar vaak ook buiten de school liggen.

Dit anti-pestprotocol is een middel om de volgende doelstellingen te bereiken:

- De leerkrachten kunnen het pestgedrag signaleren en onderkennen.
- Het anti-pestprotocol vormt een plan van aanpak ten aanzien van:
  1. Het voorkomen van pestgedrag
  2. Het tijdig signaleren van pestgedrag
  3. Het remediëren/bespreekbaar maken en aanpakken van pestgedrag
  4. De samenwerking tussen ouders en school om pestgedrag te voorkomen en om te buigen

Laura Verbunt, anti-pestcoördinator

Yazz van Pruissen, Zorgcoördinator



## 2. Pesten

### 2.1 Wat is pesten?

Van pesten is er sprake als 'iemand herhaaldelijk en langdurig wordt blootgesteld aan negatieve handelingen door één of meer personen'. De negatieve handelingen zijn structureel tegen dezelfde persoon gericht en er is sprake van machtsongelijkheid.

Pesten gebeurt vaak in een specifieke groepscontext, die zich kenmerkt door een onveilige en negatieve basissfeer in de groep

Pesten verschilt daarmee duidelijk van plagen en ruzie:

- Bij plagen is het gedrag niet structureel tegen dezelfde leerling gericht en is geen duidelijke machtsongelijkheid aanwezig. Leerlingen sluiten elkaar niet buiten en het is vaak de bedoeling om elkaar aan het lachen te maken.
- Bij ruzie hebben leerlingen een conflict met elkaar. Ze wisselen over en weer argumenten uit op een emotioneel (boze) manier. Beide leerlingen voelen zich sterk genoeg om de confrontatie aan te gaan waardoor er geen machtsongelijkheid is. Een ruzie leggen leerlingen meestal weer bij.

### 2.2 Online pesten

Veel pestgedrag tussen leerlingen speelt zich online af op sociale media en internet. Bij online pesten oftewel cyberpesten gaat het om onder meer buitensluiten op sociale media, bedreigen, afpersen, nep-accounts maken, het verspreiden van ongewenst beeldmateriaal en shame-sexting.

5,3 procent van de 12- tot 25-jarige internetgebruikers is in 2018 naar eigen zeggen wel eens online gepest, gestalkt of bedreigd. Dat zijn ruim 140 duizend jongeren. Meisjes hadden hier bijna twee keer zo vaak mee te maken als jongens (7,1 procent tegen 3,6 procent). Dat meldt het CBS op basis van het onderzoek Digitale Veiligheid & Criminaliteit 2018.

Bij online pesten zijn de effecten merkbaar tot in het klaslokaal ook al speelt het pesten zich buiten school af.

**Tussen plagerij en pesten loopt een diffuse grens, die voor ieder persoonlijk verschillend is. Iedereen is gerechtigd zelf aan te geven wat hij als acceptabel beschouwt.**



### 3. Preventieve maatregelen

Elke mentor bespreekt aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken en regels in de klas. Het onderling plagen en pesten wordt hierbij genoemd en onderscheiden. Tevens bespreekt de mentor in zijn klas het anti-pestprotocol en de personen wij de leerlingen kunnen benaderen. Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd.

In alle leerjaren wordt aandacht besteed aan pesten in één of meerdere mentorlessen/ lessen. Pesten is vaak een groepsprobleem. De leerlingen onderschrijven aan het eind van deze les(sen) een aantal samen gemaakte afspraken.

Indien een mentor of docent daartoe aanleiding ziet, besteedt hij expliciet aandacht aan pestgedrag in een groeps gesprek. Hierbij worden de rol van de pester, het slachtoffer, de meelopers en de stille getuigen benoemd. Deze zijn hieronder verder uitgewerkt.

Daarnaast besteden wij als school ook aandacht aan het voorkomen van pesten. In het begin van het schooljaar komt de 'week tegen pesten', ieder jaar met een ander thema. Doormiddel van flyers, posters en voorlichting van personeel brengen wij het onder de aandacht. En geven wij docenten input om hun lessen vorm te geven.

#### 3.1 De gepeste leerling

Sommige leerlingen lopen meer kans gepest te worden dan anderen. Dat kan met hun uiterlijk, gedrag, gevoelens en sociale uitingsvormen te maken hebben. Bovendien worden kinderen pas gepest in situaties, waarin pesters de kans krijgen om een slachtoffer te pakken te nemen, dus in onveilige situaties. Vaak is dat een plek waar ze uit het zicht van een volwassene zijn: tijdens pauzes op het schoolplein, op de gang tijdens leswisseling en in de kleedkamer van de sportzaal.

Een kind dat wordt gepest, praat er thuis en op school niet altijd over. Redenen hiervoor kunnen zijn:

- schaamte;
- angst dat de ouders met de school of met de pester gaan praten en dat het pesten dan nog erger wordt;
- het probleem lijkt onoplosbaar;
- het idee dat het niet mag, klikken

#### 3.2 De pester

Pesters zijn vaak de 'sterkeren' in hun groep. Zij zijn of lijken populair, maar zijn dat uiteindelijk niet. Ze dwingen hun populariteit af door stoer en onkwetsbaar gedrag.

Van binnen zijn ze vaak onzeker en ze proberen zichzelf groter te maken door een ander kleiner te maken. Pesters krijgen vaak andere kinderen mee, want wie meedoet, loopt zelf de minste kans om slachtoffer te worden. Doorgaans voelen pesters zich niet schuldig, want het slachtoffer vraagt er in hun ogen immers om, om gepest te worden. Daarnaast hebben pesters vaak ook een positieve blik op het gebruik van geweld.

Pesten kan een aantal oorzaken hebben:

- Een vaak gevoelde anonimiteit (ik besta niet); als een pester zich verloren voelt binnen een grote groep, kan hij zich belangrijker maken door een ander omlaag te drukken.
- Het moeten spelen van een niet-passende rol.
- Een voortdurende strijd om de macht in de klas.
- Een niet-democratisch leefmilieu binnen de school; iemand is autoritair en laat op een onprettige wijze blijken dat hij de baas is.



- Dergelijke spanningen kunnen op een zondebok worden afgereageerd.
- Een gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers of een laag niveau).
- Een zwak gevoel van autonomie (te weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid) of juist een te sterk gevoel voor autonomie.
- Een negatief zelfbeeld, weinig eigenwaarde.
- Een problematische thuissituatie, negatief voorbeeldgedrag van ouders/verzorgers.

### **3.3 De meelopers**

Meelopers zijn omstanders die incidenteel actief of passief meedoen met het pesten. Dit gebeurt meestal uit angst om zelf in de slachtofferrol terecht te komen, maar het kan ook zo zijn dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en dat ze denken in populariteit mee te liften met de pester. Verder kunnen leerlingen meelopen uit angst vrienden of vriendinnen te verliezen.

De meeste leerlingen houden zich afzijdig als er wordt gepest. Ze voelen zich wel vaak schuldig over het feit dat ze niet in de bres springen voor het slachtoffer of hulp inschakelen. Het is belangrijk deze leerlingen tot helpers te maken.

### **3.4 Het aanpakken van pesten**

Pesten is onacceptabel en vraagt om een duidelijke en krachtige reactie vanuit de school. De grote vraag is hoe dat het beste kan en vooral ook hoe we dat binnen een vestiging en een onderwijsteam het beste kunnen aanpakken.

Pesten kan grote gevolgen hebben voor de gepeste (onzekerheid, faalangst, depressie, zelfdoding) en de pester (problemen met sociale relaties, positief tegenover het gebruik van geweld, heeft grotere kans in het criminele circuit terecht te komen).



## 4. Het pestprotocol

Het pestprotocol (zie bijlage 1) vormt de verklaring van de vertegenwoordiging van de school en de ouders waarin is vastgelegd dat we pestgedrag op school niet accepteren en volgens een vooraf bepaalde handelwijze gaan aanpakken.

### 4.1 Uitgangspunten

Een dergelijk protocol kan alleen functioneren als aan bepaalde voorwaarden is voldaan:

1. De school is actief in het scheppen van een veilig, pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren.
2. Pesten moet als een probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen: docenten, onderwijsondersteunend personeel, ouders en leerlingen. Met het ondertekenen van het Nationaal onderwijsprotocol (zie bijlage I) laten alle betrokken partijen zien, dat zij bereid zijn tot samenwerking om de problemen rond pesten aan te pakken.
3. Docenten en onderwijsondersteunend personeel moeten pesten kunnen signaleren en vervolgens duidelijk stelling nemen tegen het pesten.
4. De school dient te beschikken over een directe aanpak wanneer het pesten de kop opsteekt (het pestprotocol).
5. De school ontplooit preventieve (les)activiteiten.

### 4.2 De vijfsporenaanpak

Door het ondertekenen van het Nationaal onderwijsprotocol heeft de school zich verbonden aan de vijfsporenaanpak. Dit houdt in dat aan de 5 betrokken partijen aandacht wordt besteed:

#### *De algemene verantwoordelijkheid van de school*

- De school zorgt dat de medewerkers voldoende informatie hebben over het pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten.
- De school werkt aan een goed beleid rond pesten, zodat de veiligheid van leerlingen binnen de school zo optimaal mogelijk is waardoor een klimaat ontstaat waarin pesten bespreekbaar gemaakt kan worden.

#### *Het bieden van steun aan de jongere die gepest wordt*

- Het probleem wordt serieus genomen.
- Er wordt uitgezocht wat er precies gebeurd is.
- Er wordt overlegd over mogelijke oplossingen.
- Het aanbieden van hulp door de mentor, de Leerjaarcoördinator, de zorgcoördinator of de schoolmaatschappelijk werker.
- Ouders worden geïnformeerd
- Zorg dragen voor vervolgesprek(ken)

#### *Het bieden van steun aan de pester*

- Het confronteren van de jongere met zijn gedrag en de gevolgen hiervan voor de pester.
- De achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen.
- Wijzen op het gebrek aan empathisch vermogen dat zichtbaar wordt in het gedrag.
- Het aanbieden van hulp (desnoods verplicht) door de mentor, de Leerjaarcoördinator, de zorgcoördinator of de schoolmaatschappelijk werker.
- Ouders worden geïnformeerd
- Zorgen voor vervolgesprek(ken)



#### *Het betrekken van de middengroep bij het pesten*

- De mentor bespreekt met de klas het pesten en benoemt de rol van alle leerlingen en die van de school hierin. Er wordt gesproken over mogelijke oplossingen en wat de klas kan bijdragen aan een verbetering van de situatie. De mentor komt hier in de toekomst op terug.

#### *Het bieden van steun aan de ouders*

- Ouders die zich zorgen maken over pesten worden serieus genomen.
- De school werkt samen met de ouders om het pesten aan te pakken.
- De school geeft adviezen aan de ouders in het omgaan met hun gepeste of pestende kind.
- De school verwijst de ouders zo nodig naar deskundige hulpverleners.

De ouders van leerlingen die gepest worden, kunnen er moeite mee hebben, dat hun kind aan zichzelf zou moeten werken. Hun kind wordt gepest en dat moet gewoon stoppen. Dat klopt, het pesten moet stoppen. Echter, een gepest kind wil zich niet alleen veilig voelen op school; het wil ook geaccepteerd worden. Het verlangt ernaar om zich prettig en zelfverzekerder te voelen. Daar kan begeleiding of een (sociale vaardigheids-) training aan bijdragen.





## 5. Stappenplan na een melding van pesten

### 5.1 De mentor

- 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 bijlage II en III. Het gesprek kan ook plaatsvinden volgens de 'No Blame' methode, bijlage IV) Vervolgens organiseert de mentor een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen.
- De mentor neemt contact op met de ouders van de pester en de gepeste en betreft hen bij de oplossing;
- De mentor bespreekt direct het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt.
- De mentor praat met de klas. Dit is belangrijk in verband met het herstellen van de groeps sfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groeps lid heeft.
- Indien het probleem escaleert, meldt de mentor het gedrag aan de betreffende Leerjaarcoördinator. Hij overhandigt de Leerjaarcoördinator het dossier met daarin de gebeurtenissen en de afspraken die zijn gemaakt.
- De mentor brengt de ouders daarvan op de hoogte
- De mentor kan in dit proces de anti-pestcoördinator of de zorgcoördinator om hulp of advies vragen.

### 5.2 De Leerjaarcoördinator

- De Leerjaarcoördinator kan in onderling overleg, de rol van de mentor overnemen bij escalatie van het pestgedrag en wanneer het pesten het klassenverband overstijgt.
- Hij heeft zo nodig een gesprek met de gepeste en de pester apart of organiseert direct een gesprek tussen beiden.
- In het contact met de pester is het doel driedig, namelijk:
  - confronteren (zie bijlage III)
  - mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen
  - helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten.
- In het contact met de gepeste wordt gekeken of hij bepaald gedrag vertoont, waardoor hij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.
- Hij adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste, voor eventuele hulpverlening.
- Hij stelt alle betrokken ouders op de hoogte wanneer er sprake is van recidief gedrag, verzoekt hen om met hun kind te praten en stelt hen op de hoogte van het vervolgtraject.
- Hij bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders.
- Hij koppelt alle informatie weer terug naar de mentor.
- De mentor maakt een kort verslag en plaatst dat in magister, waarbij hij alleen de Leerjaarcoördinator, de zorgcoördinator en de directie autoriseert.
- De Leerjaarcoördinator zorgt voor een vervolggesprek.

### 5.3 De taak van docenten en onderwijs ondersteunend personeel (OOP)

De docenten hebben vooral een signalerende rol. Wanneer zij pesten waarnemen of redenen hebben om pesten te vermoeden, wordt er van hen verwacht dat zij hierop adequaat reageren en een melding doen bij de mentor om hulp en overleg in gang te zetten.



#### **5.4 De anti-pest/zorgcoördinator**

- Zij ondersteunt, waar nodig, mentoren en Leerjaarcoördinatoren tijdens de verschillende fasen in het proces.
- Zij biedt, in overleg met de Leerjaarcoördinator en mentor, op vrijwillige basis individuele begeleiding aan de pester en de gepeste.
- Zij kan, waar nodig, een inbreng hebben tijdens de mentorlessen.

Het hierboven weergegeven stappenplan is een algemene leidraad; als een interventie succes heeft, kunnen vervolgstappen achterwege blijven. Het in het stappenplan genoemde traject bij aanhoudend pesten is geen automatisme; per leerling wordt bekeken welke maatregelen het meest passend zijn. Hierbij kunnen verschillen optreden.

#### **5.5 Vervolgstappen**

Wanneer de pester opnieuw in pestgedrag vervalt, worden ouders en kind voor een gesprek uitgenodigd. In dat gesprek wordt nogmaals doorgenomen welke afspraken er zijn gemaakt en wordt geprobeerd te achterhalen waarom de leerling weer terugvalt in zijn oude gedrag. Tijdens dit gesprek worden ouders en kind gevraagd een anti-pestcontract te tekenen ( zie bijlage V).

#### **5.6 Schorsing**

Wanneer het anti-pestcontract geen blijvende vruchten afwerpt, volgt een schorsing van een dag. Als er ook daarna geen verbetering geconstateerd wordt krijgt de pestende leerling een langere schorsing, dit in overleg met de adjunct-directeur. Indien nodig wordt het gedrag van de leerling besproken in het intern ondersteuning team (IOT) en vervolgens in het extern OT. Blijven de problemen dan kan de leerling besproken worden binnen de ACT en kan een plaatsing binnen er OPDC- Boost een optie zijn.

#### **5.7 Verwijdering**

Wanneer de leerling ondanks alle inspanningen van de betrokken partijen blijft volharden in het ongewenste pestgedrag en er liggen geen perspectieven meer tot verandering, dan kan en moet de school verantwoordelijkheid meer nemen voor de veiligheid van de overige leerlingen. Er rest de school niets anders dan verwijdering. De school is verantwoordelijk voor het zoeken naar een andere school.

#### **5.8 Online pesten, Het stappenplan na een melding van cyberpesten**

1. Handel snel
2. Bewaar de berichten: Probeer de berichten waarin het pestgedrag voorkomt te bewaren.
3. Blokkeren van de afzender: Leg de leerling zo nodig uit hoe hij/zij de pestmail kan blokkeren.
4. Probeer de dader op te sporen: Soms is de dader te achterhalen door uit te zoeken van welke computer op school het bericht verzonden is. Neem contact op met de systeembeheerder. Het is mogelijk om via het IP-adres van een e-mail af te leiden van welke computer het bericht is verzonden.
5. Als de dader een leerling van de school is, dan volgen dezelfde stappen als bij offline pesten.
6. Neem contact op met de ouders van de gepeste leerling: geef de ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen.
7. Adviseer aangifte: In het geval dat een leerling stelselmatig wordt belaagd is er sprake van stalking en kunnen de ouders aangifte doen. Zo nodig kun je verwijzen naar Bureau Slachtofferhulp ([www.slachtofferhulp.nl](http://www.slachtofferhulp.nl))



## Bijlage I, Nationaal Onderwijsprotocol tegen Pesten

Het Nationaal onderwijsprotocol tegen Pesten beoogt via samenwerking het probleem van het pestgedrag bij kinderen aan te pakken en daarmee het geluk, het welzijn en de toekomstverwachting van kinderen te verbeteren.

De ondertekenaars van dit protocol verklaren het volgende:

1. Pesten is een wezenlijk en groot probleem. Uit onderzoek blijkt dat één op de vier kinderen (+ 375.000) in het basisonderwijs en één op de zestien leerlingen (+ 56.000) in het voortgezet onderwijs slachtoffer zijn van pestgedrag. Pestgedrag is schadelijk tot zeer schadelijk voor kinderen, zowel voor de slachtoffers als voor de pesters. De omvang en zwaarte van het probleem leiden tot de noodzaak van een aanpak door alle opvoeders van kinderen en jongeren, in het bijzonder door de leraren en door de ouders.
2. Het bevoegd gezag en directie gaan, om een passend en afdoend antwoord te vinden op het pestprobleem, uit van een zo goed mogelijke samenwerking tussen leraren, ouders en leerlingen, gebaseerd op afgesproken beleid dat gericht is op samenwerking.
3. Onze school wenst een samenwerking, zoals bedoeld onder punt 2., ook daadwerkelijk aan te gaan, te stimuleren en te onderhouden.
4. De ondertekenaars van dit protocol verbinden zich daarom het volgende te doen:
  - het werken met de 'vijfsporenaanpak';
  - het bewust maken en bewust houden van de leerlingen van het bestaan en de zwaarte van het pestprobleem;
  - het bewust maken en bewust houden van de (levenslange) gevolgen van pesten;
  - een gerichte voorlichting over de preventie en de aanpak van het pesten aan alle ouders van de school;
  - het zorgen voor een voor iedere aan de school verbonden persoon toegankelijke, actuele informatie over het pestprobleem, met als speciaal aandachtspunt informatie voor de leerlingen;
  - het beschikbaar stellen van geld waarmee de scholing van personeelsleden, lesmaterialen, lezingen, activiteiten voor ouders, de aanschaf van boeken en andere informatie wordt bekostigd;
  - het invoeren van een sociaal-emotioneel leerlingvolgsysteem op school, zodat probleemgedrag bij leerlingen zo vroeg mogelijk kan worden onderkend en tegengegaan.
5. De ondertekenaars verklaren zich in principe bereid tot deelname aan een periodieke zelfevaluatie (bijvoorbeeld de PestTest<sup>®</sup>) binnen een door de medezeggenschapsraad vastgestelde termijn.
6. Als het protocol is ondertekend, wordt een kopie op een duidelijk zichtbare plaats opgehangen in de school. De tekst van het protocol wordt verder bekend gemaakt via de schoolkrant en, indien aanwezig, de website van de school.
7. Het bevoegd gezag en de directie zorgen er verder voor dat naar aanleiding van de ondertekening van dit protocol een beleid tegen het pesten wordt geformuleerd. Dit beleid wordt in het schoolplan en de schoolgids opgenomen.



Naam en plaats van de school:

Getekend namens:

Bevoegd gezag Directie/personeel

Medezeggenschapsraad Ouderraad/oudervereniging Leerlingenraad



## Bijlage II, LEIDRAAD VOOR EEN GESPREK MET DE GEPESTE LEERLING

### Feiten:

- Klopt het dat je gepest wordt? (h)erkenning van het probleem
- Door wie word je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer?)
- 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 zelf tot nu toe 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?

### Aanpak

Bespreek 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 daarbij op de volgende aspecten:

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



## Bijlage III, LEIDRAAD VOOR EEN GESPREK MET EEN LEERLING DIE PEST

Alvorens er een gesprek met de pester wordt gehouden heeft degene die het gesprek aangaat zich er van overtuigd dat degene met wie het gesprek plaatsvindt inderdaad schuldig is aan het gemelde gedrag.

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 en kritiek geven is niet hetzelfde. Confronteren is:

- **probleemgericht** en richt zich op gedrag wat waar te nemen is. Zodra we interpretaties gaan geven aan gedrag, wordt het persoonsgericht, bijvoorbeeld: je hebt cola in de tas van Piet laten lopen. Dat doe je zeker omdat je graag de lolligste bent! Zodra we gaan interpreteren reageren we een gevoel van frustratie op die ander af en zijn we gestopt met confronteren en begonnen met kritiseren.
- **relatiegericht**. Je bent heel duidelijk op de inhoud, in wat je wilt en niet wilt maar met behoud van de relatie, bijvoorbeeld. Ik vind dat je heel erg gemeen doet tegen haar en ik wil dat je daarmee ophoudt. Zeg nooit: Je bent heel gemeen. Je wilt duidelijk verder met de jongere. Kritiek op de persoon voelt als een beschuldiging/afwijzing. Eigenlijk zeg je daarmee dat de pester een waardeloos mens is.
- **specifiek blijven**. Je benoemt de situatie waar het over gaat en vermijdt woorden als altijd, vaak en meestal. Kritiek wordt vaak algemeen.
- **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 zichtbaar wordt in dit gedrag. Wat ga je daaraan doen? Bied zo nodig hulp aan van de counselor (op vrijwillige basis)

### Het pestgedrag moet stoppen

Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt (zie richtlijnen pesten).



## **Bijlage IV, Aanpak volgens de 'no blame' methode**

### **Stap 1: een gesprek met het slachtoffer**

Vraag algemene informatie, geen details over wat er gebeurd is.  
Vraag naar de beleving en gevoelens van het slachtoffer.  
Leg de aanpak uit, leg daarbij de nadruk op het 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 belevingen van het slachtoffer.  
Vraag eventueel naar een verhaal van het slachtoffer.  
Geef aan dat je steeds bereikbaar bent voor het slachtoffer.

### **Stap 2: een groep wordt samengeroepen**

Een groep wordt samengesteld bestaande uit de pesters, meelopers, vrienden en/of positief ingestelde jongeren.  
Het slachtoffer is niet aanwezig bij deze bijeenkomst. Dit kan de probleemoplossende aanpak bemoeilijken.

### **Stap 3: leg het probleem uit**

Vertel de groep dat je een probleem hebt.  
Gebruik eventueel het verhaal van het slachtoffer.  
Praat niet over details van gebeurtenissen.  
Beschuldig niemand.  
Maak duidelijk dat er een probleem is dat moet opgelost worden.

### **Stap 4: deel de verantwoordelijkheid**

Zeg duidelijk dat er niemand in de problemen zit of gestraft wordt.  
Elk groepslid kan bijdragen aan de oplossing.  
De groepsleden hebben het meeste contact met het doelwit en dus de beste kansen om het pesten te stoppen.

### **Stap 5: vraag naar de ideeën van elk groepslid**

Aanvaard alle positieve voorstellen (niets doen is ook een positief voorstel!).  
Vraag om de voorstellen concreet te maken, 'Hoe ga je dat doen?'  
Heb aandacht voor 'ik-taal', wees niet tevreden met algemene uitspraken.  
De intenties kunnen opgeschreven worden.

### **Stap 6: laat het aan hen over**

Leg de verantwoordelijkheid bij de groep, zij alleen kunnen het probleem oplossen.  
Bedank hen en geef hen duidelijk vertrouwen.  
Vertel dat je hen na een week individueel wil spreken (blijf bereikbaar).



## Stap 7: spreek hen opnieuw

Laat elk lid afzonderlijk vertellen over zijn of haar bijdrage.

Gebruik de kernvragen: hoe is het nu, is het gestopt, ben je tevreden, ... ?

Indien het slachtoffer niet helemaal tevreden is kan de procedure herhaald worden.

---

Op basis van: Robinson, G. & Maines B. (2009). *Een schreeuw om hulp. De No-Blame-aanpak bij pesten*. Mechelen: Bakermat.

### **Aanvullende literatuur**

Borstlap, S. & Overzee N. (2004). De No Blame methode tegen pesten. *Veerkracht*, (1),3, p. 21-23.

Geraadpleegd op: <http://www.noblame.nl/indemedia/Veerkracht01.htm> .

Van der Meer, B. (1997). *Pesten op school. Lessuggesties voor leerkrachten*. Assen: Van Gorcum.

[www.leefsleutels.be/cms/teasers/noblame/](http://www.leefsleutels.be/cms/teasers/noblame/)

[www.noblame.nl](http://www.noblame.nl)





## Bijlage V, Contract “veilig in school”

Ik vind dat iedereen zich veilig moet voelen in school. Daarom houd ik mij in ieder geval aan de volgende afspraken:

1. Ik accepteer de ander zoals hij/ zij is.
2. Ik scheld niet en doe niet mee aan uitlachen en roddelen.
3. Ik blijf van de spullen van een ander af.
4. Als er ruzie is, speel ik niet voor eigen rechter.
5. Ik bedreig niemand, niet met woorden, niet met handelen en niet digitaal.
6. Ik gebruik geen geweld ook geen digitaal geweld.
7. Als iemand mij hindert, vraag ik hem of haar duidelijk daarmee te stoppen.
8. Als dat niet helpt, vraag ik een docent of mijn mentor om hulp.

**Door mijn handtekening onder dit contract te zetten, beloof ik dat ik mijn uiterste best zal doen bovenstaande uitspraken na te leven. Doe ik dat niet dan zal de school maatregelen nemen.**

Die maatregelen houden in dat ik bij de eerste overtreding intern geschorst word en een volgende overtreding kan leiden tot een meerdaagse externe schorsing.

Naam en klas: \_\_\_\_\_  
Datum: \_\_\_\_\_  
Handtekening leerling: \_\_\_\_\_  
Handtekening ouders: \_\_\_\_\_



## Bijlage VI, Tips voor leerlingen

Wat kun je doen om digitaal pesten en misbruik te voorkomen?

- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
- Gebruik een apart mail adres om jezelf te registreren op websites. Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.
- Gebruik altijd een bijnaam als chat.
- Zorg dat je wachtwoorden geheim blijven en niet makkelijk te raden zijn. Als anderen wel binnen zijn gekomen, neem dan contact op met de beheerder van de site.
- Als je een vervelend gevoel hebt over iets wat je hebt gezien of meegemaakt, vertrouw dan op je gevoel en vertel het aan iemand die je vertrouwt.
- Blijf zelf respectvol naar anderen, scheld niet terug.
- Ga weg uit de online omgeving als er iets vervelends gebeurt.
- Bel, bericht of mail niet zomaar met personen die je alleen van internet kent, spreek niet met ze af zonder dat je ouders dit weten.
- Verstuur zelf geen flauwe grappen, dreigmail of haatmail.
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van chatten kent. Let vooral op bij foto's van jezelf. Als je een foto op internet zet, kan deze gemakkelijk gekopieerd en op een andere website geplaatst worden. Zo kan hij jarenlang terug te vinden zijn. Foto's kunnen ook bewerkt worden.
- Wees zeer voorzichtig met het gebruik van je webcam. Jouw beelden kunnen worden opgeslagen en gebruikt worden om ze aan andere personen te laten zien of voor doeleinden gebruikt worden die jij niet wilt.

Wat kun je tegen online pesten en misbruik doen?

- Niet persoonlijk opvatten als het van mensen komt die je niet kent. De anonimiteit van internet maakt dat mensen makkelijker gaan schelden.
- Reageer niet op pestmails of andere digitale pesterijen. Verwijder de e-mail zo mogelijk zonder hem te openen. Als je niet reageert, gaan pesters vaak op zoek naar iemand anders om te pesten.
- Blokkeer de afzender. Als het gaat om berichten op de mobiele telefoon, dan heb je soms de mogelijkheid om nummers te blokkeren.
- Bewaar de bewijzen. Maak een print of sla ze op. Van het IP adres van de e-mail kan soms worden afgeleid, van welke computer de e-mail verzonden is. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare mail aan kan nemen. Men heeft daar ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie de mail heeft verstuurd. Bel de helpdesk op.
- Ga naar je mentor of afdelingsleider toe op school. Deze zal je verder helpen om het pestgedrag te stoppen.
- Bij stalken kun je aangifte doen bij de politie. Het is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen: [www.pestenslaf.nl](http://www.pestenslaf.nl)



## Bijlage VII, Links voor bruikbare webadressen

- [Homepage - Week tegen pesten](#)

### Pesten (algemeen)

- [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl) :Website van het APS met informatie, advies en tips over pesten voor kinderen, jongeren, ouders en leerkrachten.
- [Pesten | Nederlands Jeugdinstituut \(nji.nl\)](#)
- [Kenniscentrum Pesten | Stop Pesten Nu](#)
- [Home - Ouders & Onderwijs \(oudersenonderwijs.nl\)](#)
- [www.pestenislaf.nl](http://www.pestenislaf.nl)
- [www.slachtofferhulp.nl](http://www.slachtofferhulp.nl)

### Online pesten / veilig internetgebruik / veilige school

- [www.digibewust.nl](http://www.digibewust.nl) .:Een informatieve site van het Ministerie van Economische zaken, over het veilig gebruik van internet.
- [www.meldknop.nl](http://www.meldknop.nl) : Informatie over en hulp bij internetproblemen. Bedoeld voor jongeren. Aan bod komen o.a. pesten, seks en stalking
- [www.internetsporen.nl](http://www.internetsporen.nl) : Handige website voor verzamelen en veilig stellen van online bewijsmateriaal.