

PESTPROTOCOL MAASWAAL COLLEGE

*Vastgesteld directie: 11.12.2012
Vastgesteld MR: 16 januari 2013*

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
1. Plagen of Pesten.....	4
2. Preventieve en Curatieve aanpak.....	6
3. Vijfsporen aanpak	7
Bijlagen	9
1. Suggesties voor klassenregels.....	9
2. Digitaal pesten leerling / ouders	10
3. Suggesties voor gesprekken met de pester.	12
4. No Blame Methode.....	13
5. Achtergrondinformatie voor docenten.	15
6. Informatie voor ouders van gepeste kinderen.....	17

Beleidsstuk Pesten Maaswaal College Oosterweg

Voorwoord

Het Maaswaal College wil een veilige school zijn. Elke leerling en medewerker is aanspreekbaar op het waarborgen van een ontspannen, veilige leer-, werk- en leefsfeer binnen de school. Respectvol met elkaar en elkanders verschillen omgaan en het delen van verantwoordelijkheid met elkaar, staan centraal. Uitgangspunt hierbij is dat iedereen bij ons op school even waardevol is en als zodanig wordt bejegend en behandeld.

Het Pestprotocol is geschreven voor de leerlingen, ouders en medewerkers van de school. Het geeft het beleid van de school weer t.a.v. pesten. Dit is onderdeel van het Schoolveiligheidsbeleid waaronder ook vallen het beleid t.a.v. schorsing en verwijdering van leerlingen en het beleid t.a.v. ongewenst gedrag (agressie, seksuele intimidatie en geweld). Het beschrijft wat we onder pesten verstaan, hoe pesten voorkomen kan worden en wat de aanpak is als er gepest wordt. Het hoofddoel van het protocol is om op een goede manier met pesten om te gaan en alle betrokkenen duidelijkheid te geven over ieders rol. Dit betekent dat we pesten zowel preventief als curatief benaderen en we daardoor verschillende partijen betrekken bij de uitvoering van het beleid (vijfsporen aanpak¹). Daarnaast heeft het een informatieve en verwijzende functie.

Het beleid ten aanzien van pesten zal terug te vinden zijn op de website en zal onderdeel zijn van deskundigheidsbevordering van het personeel.

¹ Vijfsporen aanpak van Drs. B. van der Meer. Meer, B. van der (1993)

Een vijfsporenaanpak van het zondebokfenomeen op school

Nederlandse Vereniging voor Adolescentenzorg, pp 20-29

Meer, B van der (1988).

De zondebok in de klas

1. Plagen of Pesten

Plagen en pesten

Er is een groot verschil tussen plagen en pesten. Het is belangrijk dat de docent weet wanneer er in de klas wordt geplaagd of wanneer er echt wordt gepest. Als er een plagerij is, hoef je daar als docent niets mee te doen (tenzij de geplaagde daar last van heeft). Als het pesten is zul je hier zeker iets aan moeten doen.

Wat verstaan wij onder plagen?

Bij plagen is er sprake van incidenten. Een persoon zegt iets, een andere zegt iets terug en meestal is het dan afgelopen. Vaak is het een kwestie van elkaar voor de gek houden. De machtsverhouding is gelijk. Plager(s) en geplaagde(n) hebben een gelijke of bijna gelijke macht. Het gebeurt op basis van gelijkwaardigheid waarbij niemand het gevoel heeft echt gekwetst te worden. Bij plagen loopt de geplaagde geen blijvende psychische en / of fysieke schade op en is in staat om zich te verweren.

Wat verstaan wij onder pesten?

Een persoon wordt gepest als hij of zij wordt blootgesteld aan negatieve handelingen verricht door één of meerdere personen. Het gebeurt vaak stiekem, aan het zicht onttrokken.

Negatieve handelingen kunnen tot uiting komen in woorden (verbaal), ook in lichamelijke (fysieke) handelingen en in handelingen zonder gebruik te maken van woorden of fysiek contact.

Het specifieke van pesten is gelegen in het bedreigende en vooral systematische karakter van bepaald gedrag.

We spreken van pestgedrag als het regelmatig gebeurt, waardoor de leerling zich niet langer veilig voelt in de school.

Bij pesten wordt een slachtoffer uitgezocht om de baas over te spelen. De gepeste is niet meer in staat voor zichzelf op te komen en ondervindt duidelijk nadelige gevolgen hiervan.

De grens tussen pesten en plagen.

Pesten

Structureel

Machtsverschil

Eenrichtingsverkeer

Destructief

Maakt ziek

Vaak onzichtbaar

Plagen

Incidenteel

Geen machtsverschil

Over en weer

Constructief

Maakt sterk

Zichtbaar

Pesten op school: Hoe gaan wij ermee om?

Pesten komt vaker voor dan je denkt en vraagt daarom steeds om aandacht. Er zijn nieuwe vormen bij gekomen, het zogenaamde digitaal pesten ook wel cyberpesten genaamd (daaronder wordt verstaan: pesten via e-mail, mobieltjes en internet.) Omdat 'de pester' daarmee nog anoniemer te werk kan gaan, kunnen de consequenties voor de gepeste nog ingrijpender zijn. Pesten is nooit honderd procent te voorkomen. Ons doel is voor iedereen een prettige school te zijn, waar mensen zich thuis voelen en oog hebben voor elkaar.

Voorbeelden van specifiek pestgedrag

Pesten kan allerlei vormen aannemen. Hieronder volgen 5 categorieën met voorbeelden van de genoemde soort.

- **Verbaal**

Voorbeelden: Schelden, dreigen, belachelijk maken, uitlachen of een bijnaam geven op basis van lichaamskenmerken, (etnische) afkomst, geloof of seksuele voorkeur, ongewenste sms'jes sturen, via mail of chatprogramma's opmerkingen verspreiden en het gebruiken van mobiele telefoons of websites met de bedoeling iemand zwart te maken door het verzenden van opmerkingen en / of foto's of filmpjes.

- **Fysiek**

Voorbeelden: Trekken, duwen, spugen, schoppen, slaan, laten struikelen, krabben, bijten en aan de haren trekken.

- **Intimidatie**

Voorbeelden: Een leerling achterna blijven lopen of ergens opwachten, iemand in de val laten lopen, de doorgang versperren of klem zetten tussen de fietsen, dwingen om bezit af te geven of geld of andere zaken mee naar school te nemen en seksuele intimidatie.

- **Isolatie**

Voorbeelden: Uitsluiten door een klasgenoot voortdurend duidelijk te maken dat hij / zij niet gewenst is en doodzwijgen.

- **Stelen of vernielen van bezittingen**

Voorbeelden: Afpakken, beschadigen en kapotmaken van spullen.

Bij pesten zijn meerdere partijen betrokken: de **gepeste** leerling(en), de **pester(s)**, de zwijgende **middengroep**, het **personeel** en de **ouders**.

Om 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, daarbij gaan we uit van de **vijfsporen aanpak**.

2. Preventieve en Curatieve aanpak

Preventieve aanpak.

Aan het begin van het schooljaar maken alle klassen van het vmbo en de onderbouw klassen van de havo en het vwo afspraken over hoe zij willen dat de leerlingen van hun klas met elkaar omgaan.

Deze afspraken worden gezamenlijk gemaakt en ondertekend (suggesties zie bijlage 1).

De mentor bespreekt regelmatig met de klas de regels en controleert of iedereen er zich aan houdt. In de bovenbouw wordt over gedragsregels gesproken.

Curatieve aanpak.

De mentor, van zowel pester als van slachtoffer, is er als eerste verantwoordelijk voor dat er actie wordt ondernomen. Als een mentor niet aanwezig is of zelf extra ondersteuning nodig acht, wordt de afdelingsleider ingeschakeld. De afdelingsleider is altijd op de hoogte van een geval van pesten.

Het is van belang dat er een dossier wordt gemaakt van de gevoerde gesprekken (met leerling(en), ouders, collega's) of de verkregen bestanden via cyberpesten (bijlage 2) en de ondernomen acties rondom een geval van pesten. Dat is een taak van de mentor. Tevens wordt er een aantekening gemaakt onder incidentregistratie in het LVS (leerlingvolgsysteem).

Vijfsporenaanpak

Omdat bij pesten altijd vijf partijen betrokken zijn, wordt de vijfsporen aanpak gehanteerd:

Luisteren naar de melder.

Hulp aan de pester.

Hulp aan de gepeste.

Mobiliseren van de zwijgende of grijze middengroep (de rest van de klas).

Signalering en aanpak door docenten.

Hulp aan ouders.

3. Vijfsporen aanpak

Het protocol start met de hulp aan de pester, als de pester snel wordt gesignaleerd en adequate hulp ontvangt, is een groot gedeelte van het probleem opgelost.

0. Luisteren naar de melder

Er wordt geluisterd naar het verhaal, eventuele betrokken mails of andere informatie wordt gelezen en er wordt een totaal beeld geschetst.

1. Hulp aan de pester:

Er wordt serieus aandacht besteed aan iedere melding van pesten.

Eerst wordt gekeken door leraar, mentor, afdelingsleider, conciërge of OOP (onderwijs ondersteunend personeel) of er sprake is van pesten volgens de bovenvermelde definitie. Hiervoor is een gesprek nodig met het slachtoffer. Als er sprake is van pesten (aan de hand van signalen en of geprinte digitale bestanden) dan volgt een gesprek met de pester. Deze gesprekken worden gevoerd door de mentor en/of de afdelingsleider (zie bijlage 3).

- Door middel van het gesprek wordt door de mentor en/of de afdelingsleider geprobeerd de jongere bewust te maken van zijn gedrag en van het effect ervan op anderen c.q. het slachtoffer.
- Maak duidelijke afspraken over gewenst gedrag.
- Maak duidelijk dat bij herhaling van ongewenst gedrag andere maatregelen getroffen worden.
- In overleg met de afdelingsleider wordt bekeken op welk moment en op welke manier de ouders worden geïnformeerd. Als uiterste maatregel kan de schoolleiding besluiten tot schorsing over te gaan.
- Schakel het zorgteam in als er een vermoeden is van onvoldoende sociale vaardigheden bij de pester en de leerling hierin hulp nodig heeft.

2. Hulp aan de gepeste:

Kinderen die voortdurend gepest worden, hebben twee mogelijke reacties: ze worden passief, (dit gaat op voor de meeste gevallen) of provocerend.

Kenmerken van de **passieve zondebok** zijn: ze zijn angstig, hebben weinig vrienden in de groep en stellen zich teruggetrokken op.

Kenmerken van de **provocerende zondebok** zijn: ze zijn angstig, agressief en irriteren zowel docenten als leerlingen.

Zowel het passieve als het provocerende gedrag is echter “aangeleerd” gedrag.

- Laat de gepeste leerling zien dat je hem steunt en dat je hem niet in de kou laat staan.
- Bespreek met hem / haar wat het gedrag van de pester bij hem / haar oproept.
- Vraag regelmatig hoe het ermee gaat nadat je het “probleem” hebt opgelost. Houd in de gaten of het pesten echt opgehouden is.
- Schakel het zorgteam in als je vermoedt dat het slachtoffer ondersteuning nodig heeft met betrekking tot sociale vaardigheden.

3. Mobiliseren van de zwijgende of grijze middengroep (de rest van de klas):

Deze groep bestaat uit:

- Leerlingen die mee pesten om er zelf beter van te worden.
- Leerlingen die mee pesten omdat ze bang zijn zelf gepest te worden.
- Leerlingen die niet mee pesten, maar die niets doen om een einde te maken aan het pesten.

Deze zwijgende groep moet medeverantwoordelijk worden gemaakt bij het stoppen van het pesten. De mentor kan via het zorgteam hierbij ondersteuning vragen van o.a schoolmaatschappelijk werk of (No blame methode, bijlage 4). Het mobiliseren van de klas wordt gemakkelijker gemaakt door terug te komen op de afspraken die zijn gemaakt aan het begin van het schooljaar (zie preventieve aanpak).

Klassen kunnen een sociogram invullen waardoor je kunt zien wie er in de klas een buitenstaander is en wie populair is.

4. Signaleren en aanpak door docenten:

De zorg coördinator is er verantwoordelijk voor dat aan het begin van ieder school iedere medewerker opnieuw geïnformeerd wordt over zijn taak en rol bij pesten. Dit kan d.n.m.v. voorlichting in teamvergadering of d.m.v. het verspreiden van “taakkaarten”

Daarnaast is er veel achtergrondinformatie over pesten voor docenten (zie bijlage 5). Op locatie Oosterweg wordt het materiaal omtrent pesten geactualiseerd en uitgebreid, deze is opvraagbaar bij de zorgcoördinator.

Op locatie Veenseweg zijn een aantal boeken en video's aangeschaft. Ze zijn te vinden in de mediatheek en kunnen daar worden geleend.

5. Hulp aan ouders:

De ouders van zowel het gepeste als het pestende kind verdienen steun (zie bijlage 6).

- Neem ouders die zich zorgen maken over het gedrag van hun kind serieus.
- Geef informatie en advies over pesten en wijs op deskundige hulp als dat nodig is.
- Vraag om samenwerking tussen ouders en school.

Er zijn allerlei instanties die zich bezig houden met pesten en andere vormen van ongewenst gedrag, zowel in de vorm van voorlichting en preventie als in de vorm van hulpverlening.

Binnen school

De Alliantie Voortgezet Onderwijs voor Nijmegen en het land van Maas en Waal waartoe onze school behoort, kent een systeem van contactpersonen en vertrouwenspersonen die op kunnen treden in situaties van ongewenst gedrag zoals; pesten, discriminatie, agressie, seksuele intimidatie en geweld. Zij kunnen worden ingeschakeld als de leerling het gevoel heeft dat hij / zij niet op de juiste wijze geholpen wordt door je mentor, afdelingsleider of als hij / zij het gevoel heeft dat niemand anders meer te vertrouwen is.

De contactpersoon kan de leerling in contact brengen met de vertrouwenspersoon maar hij / zij kan ook zelf contact opnemen met de vertrouwenspersoon.

Contactpersoon voor het vmbo: Riët Hasselo.

Contactpersoon voor havo/vwo: Marja Kaptein.

De vertrouwenspersonen van de Alliantie zijn Marjan Pieper en Carla Leen.

Bijlagen

1. *Suggesties voor klassenregels*

Voorbeelden van gedragsregels, **positief** geformuleerd:

- In onze klas luisteren we naar elkaar.
- In onze klas houden we rekening met elkaar.
- In onze klas zorgen we ervoor dat anderen geen last hebben van ons gedrag.
- In onze klas proberen we onze vergissingen goed te maken.
- In onze klas leren we **met** elkaar.
- In onze klas leren we **van** elkaar.
- In onze klas zijn we voorzichtig met elkaars eigendommen.
- In onze klas zoeken we met elkaar voor elk probleem een oplossing.
- In onze klas houden we ons aan deze regels.
- In onze klas melden we overtreding van deze regels bij de mentor.

2. **Digitaal pesten leerling / ouders**

Wat kun je doen om digitaal pesten te voorkomen?

- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
- Gebruik een apart hotmail 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 je chat.
- Als je je vervelend voelt door iets dat je hebt gezien, vertel dat dan aan iemand die je vertrouwt.
- Blijf altijd vriendelijk en eerlijk en scheld niet (terug).
- Verwijder onbekende mensen uit je MSN contactlijst.
- Ga weg uit de chat als er iets vervelends gebeurt.
- Bel of mail niet zomaar met kinderen die je van internet kent en spreek niet met ze af zonder dat je ouders dat weten.
- Verstuur geen flauwe grappen, dreigmail of haatmail.
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van het chatten kent.
Dus: geen e-mailadressen, gewone adressen, namen (ook niet van school), telefoonnummers, wachtwoorden enz. geven.
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, ook als jij hem al weggehaald hebt. Foto's kunnen ook bewerkt worden zonder dat jij dat weet of wilt. Houd daar rekening mee.
- Wees voorzichtig met het gebruik van je webcam.
Gebruik geen webcam bij personen die je niet kent of vertrouwt. Jouw beelden kunnen worden opgeslagen en kan men gebruiken om aan andere personen te laten zien. Ze kunnen ook voor andere doeleinden gebruikt worden dan waarvoor jij ze gemaakt hebt.

Wat kun je tegen digitaal pesten doen?

Niet altijd persoonlijk opvatten.

Als het pesten komt van mensen die je niet kent, vat scheldpartijen of beledigingen dan niet persoonlijk op. Vaak maken mensen negatieve opmerkingen uit verveling. De anonimiteit van internet maakt dat mensen makkelijk gaan schelden.

Negeer de mails en sms en chats waarin je gepest wordt.

Je kunt het beste niet reageren op haatmailtjes of andere digitale pesterij. Verwijder de e-mail zonder hem te openen. Onderdruk je nieuwsgierigheid! Het negeren is effectief in de beginfase van pesten, dus als de pester nog niet zolang aan het pesten is. Pestkoppen willen vaak aandacht. Als je niet reageert, gaan pesters op zoek naar iemand anders om te pesten. Dat geldt ook voor chatrooms. Als daar vervelende opmerkingen worden gemaakt, stop dan met chatten, verlaat die chatroom.

Blokkeer de afzender.

Krijg je mails waarin je gepest wordt, blokkeer dan de afzender.

Als het gaat om sms-jes op de mobiele telefoon, dan heb je op sommige mobiele telefoons de mogelijkheid om bepaalde nummers te blokkeren. Dit werkt alleen als vanaf een andere telefoon met nummervermelding het bericht wordt verzonden, waarmee de dader zich bloot geeft. Wanneer hij of zij echter de telefoon van iemand anders gebruikt, is weliswaar de telefoon, maar niet de dader te achterhalen. Er is dan weer sprake van anonimiteit. Het nummer kan vervolgens wel worden geblokkeerd. Wanneer andere methoden niet helpen, kan uiteindelijk alleen de sms-functie worden uitgeschakeld. In het ergste geval moet een nieuw (eventueel geheim) nummer worden aangevraagd.

Praat erover.

Erover praten met je vrienden, je ouders of een leraar die je vertrouwt is belangrijk. Zeker als het pesten al een tijdje duurt en je daardoor bedreigd voelt. Liefst met iemand die veel van computers en internet weet en die niet doorvertelt dat je gepest wordt.

Bewaar de bewijzen.

Als de pesterijen al in een verder gevorderd stadium zijn en er via de sms, chat of mail bedreigingen worden geuit, bewaar deze dan. Hoe vervelend de mailtjes ook zijn, gooi ze niet weg. Maak een printje van de pestmail of sla de berichten op. Het zijn bewijzen die tegen de pester gebruikt kunnen worden. Aan het IP adres van de e-mail kan soms afgeleid worden van welke computer de e-mail verzonden is. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare mail, smsjes e.d. aankan nemen. Daar heeft men ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie het verstuurt. Bel de helpdesk op.

Je kunt naar een van de contactpersonen op school gaan die speciaal zijn aangesteld om je te helpen bij vormen van ongewenst gedrag. Zij kunnen je vertellen wat je nog meer kunt doen om het vervelende gedrag te stoppen. Zij kunnen je ook helpen als het vervelende gedrag misschien al gestopt is, maar je er toch nog last van hebt.

Aangifte doen bij de politie.

In bepaalde gevallen kun je naar de politie om aangifte te doen. Pesten kan zo hardnekkig zijn dat het pesten 'stalken' wordt genoemd. Dit is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen: www.pestenslaf.nl. Voel je niet schuldig als er iets vervelends gebeurt. Het is niet jouw schuld.

Wees zuinig op je wachtwoorden.

Zorg dat jij je wachtwoorden en inlognamen niet doorgeeft aan anderen of dat ze makkelijk te raden zijn. Zo kunnen anderen niet bij je website of e-mail. Als dit wel gebeurd is, neem dan contact op met de beheerder van de site.

3. Suggesties voor gesprekken met de pester.

Mentor.

Probleemoplossend gesprek

Doelen van het probleemoplossend gesprek zijn:

Achter de mogelijke oorzaak van het pestgedrag komen.

Mogelijke oorzaken van pesten:

- Een kind is vroeger gepest, wilde dat niet meer en is zelf pester geworden. Hoewel het kind weet hoe verschrikkelijk het is om gepest te worden, doet hij dit liever zelf bij anderen dan dat het hem zelf weer overkomt.
- Het kind kan niet tegen bepaalde kleur-, smaak- of geurstoffen. Dit wordt ook wel voedselallergie genoemd. Sommige kinderen kunnen daar heel agressief van worden en heel onaangenaam met anderen omgaan.
- Slecht voorbeeldgedrag van volwassenen kan ook een oorzaak zijn. Het kind denkt dan dat pesten normaal is, omdat hij het volwassenen ook ziet doen.
- Het kind heeft zelf een probleem in de thuissituatie. Zijn ouders gaan niet leuk met elkaar om, maken constant ruzie, slaan of mishandelen elkaar. Het kind zit er mee, kan het voor hen niet oplossen en reageert dat af op anderen.
- Het kind wil zich uitsloven voor zijn klasgenoten en probeert stoer te zijn door anderen naar beneden te trappen of hij denkt dat hij daardoor stoer is.
- In sommige gevallen hebben leerlingen meer hulp nodig dan het Maaswaal College kan bieden en zal er doorverwezen worden naar externe instanties.

Een minder voorkomende oorzaak is:

Ouders van pesters geven hun kinderen weinig echte aandacht. Ze verzorgen hun kinderen wel, geven hun eten, drinken en kleding, maar verwaarlozen hun kinderen eigenlijk. Dit wordt emotionele verwaarlozing genoemd.

- Wanneer echte pesters iets fout doen, straffen hun ouders hen lichamelijk: ze slaan hun kinderen makkelijk.
- Echte pesters zijn agressief. Hun ouders zien dit echter niet en corrigeren hen dus ook niet. Soms moedigen ouders van pesters hun kinderen aan om agressief te zijn, er op los te slaan als ze vinden dat iemand iets fout doet.

Het: empathisch vermogen van pesters proberen te vergroten.

- Vertel dat wat de pester als 'geintje' bedoelt, door het slachtoffer als pesten wordt ervaren.
- Het gedrag van de pester spiegelen.

Afspraken maken.

- Maak afspraken over gedrag van de pester en kom daar zelf een paar keer op terug.
- Vertel de pester ook dat als je opnieuw klachten krijgt, er andere maatregelen volgen.

4. No Blame Methode.

Een andere aanpak voor het omgaan met pesters.

De **No Blame Methode** is een succesvolle manier om pesten aan te pakken. Deze aanpak voorkomt dat de kloof tussen daders en slachtoffers groter wordt door straf. No Blame gaat niet uit van de schuldvraag, maar de kracht van de betrokkenen om het probleem constructief aan te pakken. Deze methode dient wel door geschoolde medewerkers (schoolmaatschappelijk werk, orthopedagoog of getrainde docent) te worden uitgevoerd of begeleid.

Pesten is “normaal”

Op elke school wordt gepest, hoe nadrukkelijk er ook antipest regels in het schoolreglement zijn vastgelegd. Pesten is een onderdeel van het “normale” schoolleven. Naast de zeer nuttige regels en afspraken met betrekking tot het pesten, is een aanvullende strategie nodig om het pesten daadwerkelijk te beëindigen. De No Blame Methode is zo'n methode.

Leerkrachten verspillen soms veel energie aan het achterhalen van de ware toedracht van het pesten. Voor het slachtoffer is dit vaak zeer beschamend. De daders staan onder druk en gaan zich vaak weer afreageren op iemand die zwakker is.

De ware toedracht krijg je meestal niet te horen, bovendien hoeft deze ook niet bekend te zijn om effectief hulp te kunnen bieden.

Straffen helpt niet

Hoe begrijpelijk het ook is om de dader te straffen, vaak is het een belemmering voor het beëindigen van het pesten en verergert de situatie voor het slachtoffer. Het pestgedrag wordt subtieler en is moeilijker waar te nemen. Het gebeurt maar zelden dat straf een eind maakt aan het pesten. Het slachtoffer is vaak bang voor wraak en zal nauwelijks bereid zijn om over het probleem te praten.

Het belangrijkste doel moet zijn het pestgedrag daadwerkelijk te stoppen en niet om de pesters te straffen.

Het slachtoffer kan zelf niets doen

Is een kind het slachtoffer van pesten, dan heeft het beslist al alles gedaan wat in zijn vermogen ligt om het probleem op te lossen. Daarom zijn adviezen aan het slachtoffer (Verweer je, Probeer het te negeren, Ga ze gewoon uit de weg!) niet alleen nutteloos, maar veroorzaken ze ook extra druk. Het geeft het slachtoffer de boodschap, dat de verantwoordelijkheid voor het beëindigen van het pesten bij hem ligt.

De No Blame Methode methode bestaat uit 7 stappen.

Stap 1. Gesprek met de gepeste leerling.

Je probeert met de leerling te praten over de situatie en zijn gevoelens. Het is niet nodig om precies na te gaan wat er is gebeurd. Je moet wel te weten zien te komen wie er bij het probleem betrokken zijn. Om dit te weten te komen garandeer je de leerling dat je de schuldigen niet zult straffen, maar alleen over de gevoelens van de gepeste leerling zult praten. Veel leerlingen zwijgen omdat ze bang zijn dat de daders zich op hen wreken. Je zegt toe dat je ervoor gaat zorgen dat het pesten stopt. 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, gedicht, tekening). 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.

Stap 2. Gesprek met de daders

Je regelt een gesprek met de bij het pesten betrokken leerlingen.

Dit is een groepsgesprek met bijvoorbeeld 2 pesters, 2 meelopers en 2 leerlingen die een positieve groepsinvloed hebben (of vriendjes).

Het gepeste leerling is niet bij dit gesprek aanwezig.

Zorg voor een ontspannen en rustige sfeer.

Stap 3. Het probleem duidelijk maken

Je legt aan de ouders uit hoe de gepeste leerling zich voelt.

Je gebruikt hiervoor de huiswerkopdracht. Leg de situatie op tafel zonder ook maar iemand te beschuldigen. De situatie is dat iemand zich op dit moment doodongelukkig voelt. Vertel dat niemand (naar aanleiding van deze situatie) bang hoeft te zijn voor straf.

Iedere beschuldiging kan ervoor zorgen dat er opnieuw en waarschijnlijk subtieler wordt gepest.

Als leerlingen vertellen wat er precies is gebeurd, ga je daar nauwelijks op in. In plaats daarvan leg je uit wat het doel van het gesprek is, namelijk dat men begrijpt hoe de gepeste leerling zich voelt. Niet om uit te vinden wie wat gedaan heeft.

De betrokken leerlingen zijn vaak heel verbaasd dat ze niet beschuldigd worden en dat ze zich niet hoeven te rechtvaardigen.

Stap 4. De verantwoordelijkheid delen

Hoewel er geen beschuldigingen worden geuit, benadruk je dat de leerlingen er verantwoordelijk voor zijn dat gepeste leerling zich weer goed gaat voelen. Vertel dat je weet dat de groep iets aan dit probleem kan doen.

Stap 5. De ouders naar ideeën vragen

Één voor één vraag je aan de betrokken leerlingen welke ideeën ze hebben om gepeste leerling te helpen, zodat die zich weer prettig voelt in de klas en op school.

Ideeën die vaak worden genoemd zijn bijvoorbeeld:

- Ik zal de gepeste leerling helpen met huiswerk.
- Ik zal de gepeste leerling kiezen om in een groep mee samen te werken.
- Ik zal de gepeste leerling helpen als anderen hem lastig vallen.
- Ik zal mijn excuses aan de gepeste leerling aanbieden.

Je spreekt je positieve waardering uit voor alle ideeën, maar spreekt er geen oordeel over uit. Als de leerlingen zich in algemene termen uitdrukken, stimuleer je ze de ik-vorm te gebruiken. Alle ideeën ter verbetering van de situatie worden schriftelijk vastgelegd.

Leerlingen kunnen ook met tips komen voor de gepeste leerling. Vraag of je deze tips ook mag overbrengen aan de gepeste leerling. Daarna kun je het volgende vragen:

Zijn er dingen die **jullie** kunnen en willen doen om ervoor te zorgen dat de ander zich prettiger voelt?

Moedig aan en geef positieve feedback, maar ga geen beloftes tot gedragsverandering afdwingen.

Stap 6. Laat het probleem aan de groep over.

Het gesprek eindigt zodanig dat je de verantwoordelijkheid om het probleem op te lossen aan de ouders overdraagt.

Je zegt dat je goede dingen hebt gehoord. Tevens maak je de afspraak dat je iedereen over twee weken nogmaals spreekt over wat er veranderd is.

Bedank hen voor het feit dat zij meedenken en meehelpen.

Stap 7. Evaluatie

Vraag alle leerlingen die je eerder hebt gesproken, inclusief de gepeste leerling, na twee weken hoe de zaken nu lopen. Wat is er verbeterd?

Doe hiervan verslag aan de ouders van de gepeste leerling en de meest betrokken ouders.

5. **Achtergrondinformatie voor docenten.**

Op internet zijn vele sites die een breed scala aan informatie bieden en ook werkvormen presenteren. Hieronder een aantal:

www.voorelkementor.nl een site met artikelen, werkmaterialen, lesideetjes en achtergrondinformatie over mentoronderwerpen, waaronder pesten op school.

www.weetwatjetipt.nl een site met als thema cyberpesten, met veel informatie voor kinderen, ouders en leerkrachten.

www.pestweb.nl een site waar een schat aan informatie verzameld wordt over pesten en waar je vrijblijvend advies kunt inwinnen.

www.pestenschool.com een site waar je door het invullen van je mailadres gratis informatie en werkvormen/oefeningen ontvangt over pesten. Je krijgt met tussenpozen mailtjes die je scherp houden en maken.

www.pestforum.nl een site waarop ervaringsdeskundige Jeroen van Wisse een podium biedt om verhalen, gedichten, pestervaringen en algemene informatie te delen. Een kijkje in het leven slachtoffers van pesten.

Vereniging voor Openbaar Onderwijs (VOO).

www.voo.nl Landelijke vereniging van ouders. Geeft informatie en advies aan alle betrokkenen in het onderwijs, ook op het gebied van pesten en veiligheid.

Een speelfilm met als thema "pesten" kan een goed startpunt zijn voor een gesprek in de klas.

Speelfilms.

1. Blue Bird - Mijke de Jong (Nederland).

Klas 2. In deze film is te zien dat een klassengesprek geen garantie biedt voor openheid. Het meisje dat gepest wordt, zegt in het klassengesprek dat ze geplaagd wordt en verstoopt dus het werkelijke probleem. Blue bird leert mentoren dat je er niet bent met alleen een prettig gesprek met je klas. Je zult naast de buitenkant ook een poging moeten ondernemen om de binnenkant zichtbaar te maken. Een goede begeleiding van de groep kan wel het startpunt zijn om de binnenkant voorzichtig 'los te weken'.

2. Ben X - Nic Balthazar (België)

Vanaf klas 3. Gaat over autistische leerling. Vooraf bespreken met autistische leerlingen uit de klas. **Ben X** is een film uit 2007. De film is gebaseerd op het boek 'Niets was alles wat hij zei' uit de Fahrenheit-reeks. Het verhaal gaat over een jongen met het syndroom van Asperger, die op school gepest wordt en vlucht in de virtuele wereld van een computerspel. Ben is een licht autistische jongen die een makkelijke prooi blijkt te zijn voor pesterijen op school. Gesteund door zijn 'mystery girl' op het internet onderneemt hij actie. De film is geïnspireerd door waargebeurde feiten en brengt het aangrijpende verhaal van de licht autistische Ben. Hij lijkt te leven in zijn eigen universum, dat zich voor een groot deel afspeelt in de wereld van online computergames. In de echte, harde werkelijkheid van de technische school gaat hij dagelijks door een hel. Het pesten maakt het leven voor hem bijna onmogelijk. Wanneer zijn internetvriendin ook werkelijk in zijn leven verschijnt, veranderen de plannen die hij voor zichzelf heeft gemaakt.

3. Klass - Ilmar Raag (Estland).

De film begint als het zoveelste dertien-in-een-dozijn drama over pesten op een middelbare school, met personages die netjes voldoen aan de hen voorgeschreven wetten. De treiterkoppen zijn populaire patsertjes die zichzelf voortdurend overschreeuwen. Pispaltje Joosep is een introverte en gevoelige jongen die het ook nog eens moet stellen met een weinig empathische vader; een macho in legerjas die zijn zoon leert vooral hard terug te meppen.

Het verhaaltje, door Raag zelf geschreven, bewandelt de geijkte paden. Als Joosep de helpende hand krijgt van Kaspar, een plattelandsjongen die zelf niet helemaal bij de Grote Jongens hoort, gloort er een sprankje hoop aan de horizon. Totdat het met een seksueel getint incident, waarbij geheel volgens de pestregels van deze tijd een digitale camera meedraait om het tafereel op internet te zetten, echt uit de hand loopt.

4. Mean Creek - Jason Aaron Estes (VS).

Wanneer een Sam aan zijn oudere broer bekend dat hij op school wordt gepest door George, besluiten ze samen de pestkop een lesje te leren. Ze nodigen George samen met wat vrienden uit voor een boottochtje, maar het uitje loopt totaal uit de hand.

5. Let the right one in – Thomas Alfredson (Zweden).

Je hoeft geen genie te zijn om te zien waarom de in zichzelf gekeerde Oskar in *Let the Right One In* het pispootje van de klas is. Met zijn engelachtige witte haar en doorschijnende huid ziet hij er kwetsbaar uit – een makkelijk slachtoffer. Het is even duidelijk dat het door al die pesterijen is gaan borrelen onder dat lieve uiterlijk: hij zegt opmerkelijke dingen in de klas, thuis oefent hij met een mes en knipt hij krantenknipsels over gruwelijke moorden uit. Maar het getreiter en zijn duistere fantasieën gaan aan iedereen voorbij. Behalve dan aan zijn nieuwe buurmeisje Eli, met wie hij voorzichtig vrienden wordt en dat een nog bleker tijdbommetje blijkt dan hij.

Strikt genomen is het prachtig poëtische *Let the Right One In* een tiener-vampierfilm. Eli is geen écht meisje. Ze is al zo lang 12 dat ze zich haar laatste verjaardag niet meer kan herinneren. En er vloeit nogal wat bloed. Maar John Ajvide Lindqvist, die zijn gelijknamige boek tot een scenario bewerkte, gebruikt genreconventies alleen als hij ze naar zijn hand kan zetten, als ze kunnen ontroeren of juist grappig zijn. Zijn verhaal gaat eigenlijk over de zoektocht van eenzame zielen in een onverschillige, koude wereld.

Dit krijgt een prachtige tragiek in de verfilming van regisseur Tomas Alfredson. Hij laat alle karakters – ook de bijzondere bijrollen – langs elkaar heen leven en worstelen met hun onvermogen wezenlijk contact te maken.

Het is raadzaam om de films voordat ze getoond worden in de klas van tevoren te bekijken.

6. Informatie voor ouders van gepeste kinderen.

Wat kunnen signalen zijn van pesten?

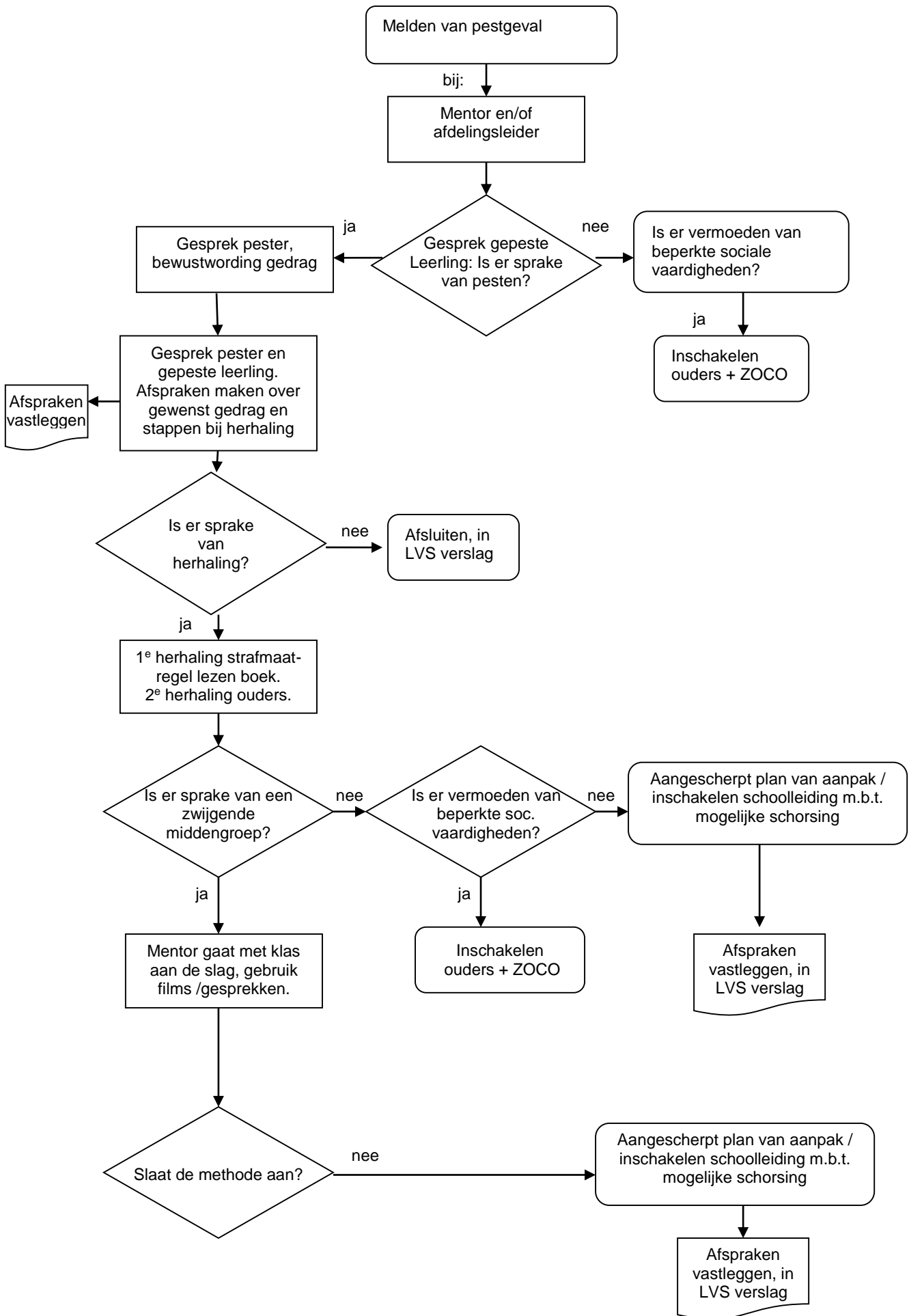
- Niet meer naar school willen.
- Niets meer over school vertellen.
- Nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of niet meer bij anderen gevraagd worden.
- Slechtere resultaten op school dan vroeger.
- Vaak dingen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen.
- Vaak hoofdpijn of buikpijn hebben.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

Wat ouders / verzorgers zelf kunnen doen:

- Neem uw kind serieus en zeg dat u met anderen gaat proberen 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.
- Probeer uw kind uit te leggen waarom kinderen pesten.
- Samen praten over pesten kan ook via een boek of een videoband over het onderwerp.
- Vertel dat volwassenen vaak niets doen, omdat ze niet zien dat er gepest wordt of omdat ze niet weten hoe het probleem moet worden opgelost.
- Waarschuw uw kind dat het pesten niet meteen ophoudt als er beter op wordt gelet. Pesten is soms een gewoonte geworden, die moeilijk af te leren is.
- 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 te vragen wat de school doet.
- Beloon uw kind en help het zijn / haar zelfrespect terug te krijgen.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een (team) sport.
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Doe dat niet met een negatieve insteek, maar geef adviezen om aan het pesten een einde te maken.
- Houd regelmatig en intensief contact met de mentor van uw kind.
- Als uw kind echt lijdt onder het pesten en dat ten koste gaat van het zelfvertrouwen, kan hulp van een deskundige nodig zijn. Dit kan individueel of mogelijk in een sociale vaardigheidstraining. Houd het niet stil, maar onderneem actie!

Informatie voor ouders van pestende kinderen

- Neem het probleem serieus.
- Raak niet in paniek, elk kind loopt de kans een pester te worden.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak van pesten te komen.
- Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.
- Besteed aandacht aan uw kind.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport.
- Bekijk samen met uw kind een film over pesten.
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Geef adviezen over andere manieren om met elkaar om te gaan.
- Houd regelmatig en intensief contact met de mentor van uw kind.
- Ook zijn er mogelijkheden om uw kind aan een sociale vaardigheidstraining te laten meedoen. Informatie hierover is op te vragen bij de mentor, de zorgcoördinator, bij Bureau Jeugdzorg (info@bjz gelderland.nl), het NIM Maatschappelijk Werk (info@nim.nl) of VGG (info@vggzorg.nl).



Stroomdiagram voor het vmbo

