

Pestprotocol Maaswaal College

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Pesten of plagen.....	4
Preventieve aanpak.....	5
Curatieve aanpak	6
Bijlage 1: Stroomschema curatieve aanpak	8
Bijlage 2: De vijf sporen aanpak.....	9
Bijlage 3: Tips voor gesprekken door schoolpersoneel.....	11
Bijlage 4: Tips voor ouders	13
Bijlage 5: De No Blame Methode	14
Bijlage 6: Cyberpesten	17
Bijlage 7: Extra informatie.....	19

Voorwoord

Voor u ligt het pestprotocol van het Maaswaal College. Dit document is met informatie uit gesprekken met leerlingen en ouders door zorgmedewerkers van beide locaties opgesteld.

In het protocol vindt u allereerst een korte theorie van pesten, waarin ook het verschil tussen plagen en pesten wordt geduid.

Vervolgens wordt in twee hoofdstukken uitgelegd hoe wij als Maaswaal College pesten proberen te voorkomen en wat we doen als er toch sprake is van pesten. Het eerste noemen we de preventieve aanpak en het tweede de curatieve aanpak.

Achterin het protocol vindt u een aantal bijlagen, waarnaar in de tekst naar verwezen wordt. In de bijlagen vindt u de theorie achter de door ons gebruikte bewezen effectieve methoden, tips voor zowel schoolpersoneel als ouders en een aantal plekken waar meer informatie of hulp is te vinden.

Het pestprotocol is het belangrijkste instrument van het Maaswaal College om de zeer ongewenste praktijk van pesten terug te dringen tot het best haalbare minimum. We evalueren het preventieve en curatieve beleid (twee) jaarlijks aan de hand van vragen uit de leerling- en oudertevredenheidsonderzoeken. Het gaat hierbij om de vragen m.b.t. veiligheid en pesten. Onze doelstelling is om minimaal op of boven de landelijke benchmark te scoren.

Pesten of plagen

Is een opmerking maken over iemands haar of kleding plagen of pesten? En als je elke dag wel een keer een opmerking over dezelfde klasgenoot maakt? Is dat pesten? Er is een duidelijk verschil tussen plagen en pesten.

Wat is plagen?

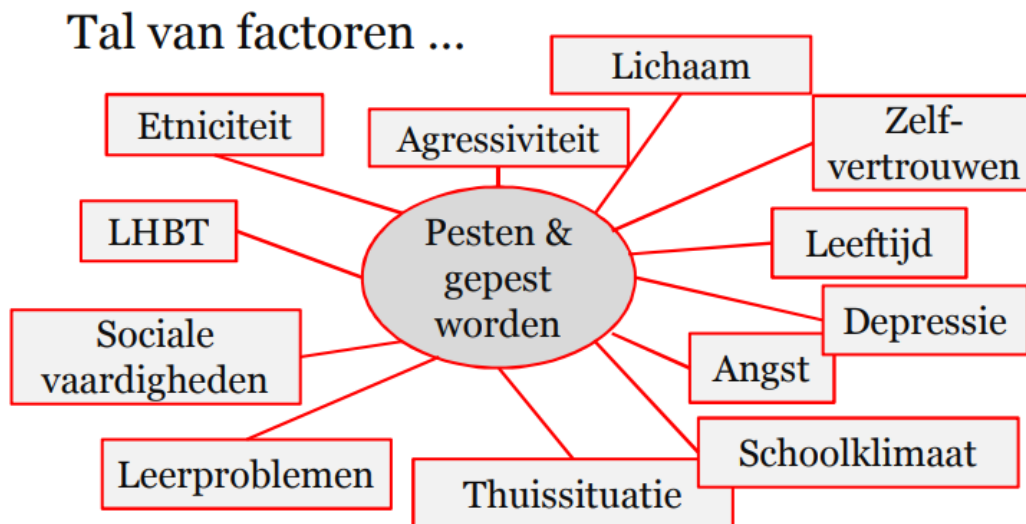
Plagen gebeurt vaak spontaan, het duurt niet lang en gebeurt niet dag in dag uit. Bij plagen ben je gelijk aan elkaar; niemand is de baas. Ook liggen de rollen niet vast, de ene keer plaagt de één, de andere keer plaagt de ander. Plagen gebeurt zonder iemand pijn te willen doen en is daarom vaak leuk en grappig.

Wat is pesten?

Pesten is een vorm van agressie waarbij één of meer personen de intentie hebben een ander steeds opnieuw schade toe te brengen waarbij de macht ongelijk verdeeld is; het slachtoffer kan zich meestal niet verdedigen. Bij pesten ben je niet gelijk aan elkaar. De pester is vaak sterker of ouder en heeft een grote mond. Anderen kijken vaak tegen de pester op. Pesten gebeurt ook vaak in een groep en telkens is dezelfde persoon de klos. De pester wil pijn doen, vernielen of kwetsen. Pesten gebeurt vaker dan één keer, soms weken – of maandenlang. Het gebeurt meestal zo dat volwassenen het niet merken.

1. Pesten gebeurt steeds opnieuw
2. De pester staat sterker dan het slachtoffer
3. Pesten gebeurt met opzet

Pesten heeft een groot effect. De gepeste voelt zich vaak eenzaam en verdrietig en is onzeker en bang. Pesten kan zelfs lichamelijke en psychische klachten veroorzaken. Onderstaand een overzicht van tal van factoren die beïnvloed kunnen worden.



Hong & Espelage (2012). Agression and violent Behavior.

Cook, Williams, Guerra, Kim, & Sadek (2010) School Psychology Quarterly

In de kern spelen al deze factoren een rol binnen de context van een groep. Het zijn de normen in de groep en gerelateerde groepsprocessen die bepalen of leerlingen met risicofactoren worden in- of buitengesloten, of de kans krijgen om te pesten.

Preventieve aanpak

Om pesten tegen te gaan is het van belang dat er in de aanpak een groot preventief karakter zit. Een schoolbrede aanpak waarbij aandacht voor waarden en normen is en het onderwerp meerdere keren aan bod komt is daarbij van belang.

Het Maaswaal College biedt een aantal preventieve maatregelen gedurende het hele jaar. Het doel van deze preventieve aanpak is pesten zoveel mogelijk te voorkomen, maar ook bespreekbaar te maken. Ondersteuning van de mentoren, docenten en ouders wordt hierbij geboden waar nodig.

Onderstaand wordt aangegeven welke dit zijn.

- 1) Bij de start van het schooljaar is er grote aandacht voor de groepsvorming/groepsdynamiek van de klas.
Gedurende het introductieprogramma wordt hier dagelijks aandacht aan besteed en worden de fases van de groepsvorming nauwlettend in de gaten gehouden.
- 2) Tijdens de informatieavond aan het begin van het schooljaar worden ouders geattendeerd op het pestprotocol.
Waar staat deze, wat mogen ouders daarin van school verwachten en wat verwacht school van ouders.
- 3) Aan het begin van het schooljaar doet het Maaswaal College mee met de week tegen pesten.
- 4) In de eerste periode wordt er een sociogram afgenomen waarin wordt bekeken hoe de groepsprocessen verlopen en welke leerlingen opvallen, zowel in populariteit als in buiten sluiten.
- 5) In de school hangen posters m.b.t. pesten. Hierin staat benoemd wat leerlingen kunnen doen als ze dit zien, waar ze dit kunnen melden (mentor, docent, afdelingsleider, orthopedagoog, zorgcoördinator, contactpersoon).
- 6) Iedere periode wordt er minimaal 1 mentorles besteed aan het onderwerp pesten. Er wordt gezocht naar actuele thema's om bij aan te sluiten. Op de Veenseweg is dit enkel in de onderbouw.
- 7) Ieder jaar komt het thema pesten terug in de leerlingenraad.
- 8) Ieder jaar wordt het protocol en de daarbij behorende aandachtspunten bij de ouderraad onder de aandacht gebracht.

Curatieve aanpak

De curatieve aanpak van pesten op het Maaswaal College is gebaseerd op de “vijfsporen aanpak” (Bob van der Meer). Een uitleg van deze aanpak is te vinden in bijlage 2. De praktische uitwerking van deze methode op het Maaswaal College volgt in dit hoofdstuk. Naast de vijfsporenaanpak kan ook de “No Blame Methode” ingezet worden om pesten tegen te gaan. Je vindt een uitleg van deze methode in bijlage 5. Ook de praktische inzet van deze methode staat beschreven in dit hoofdstuk.

Uit gesprekken met leerlingen en ouders volgt dat communicatie en heldere afspraken belangrijk zijn bij het tegengaan van pesten. De gepeste leerling wil het gevoel krijgen dat hij geholpen wordt en dat er goede afspraken worden gemaakt die ook worden geëvalueerd. Dit is in de uitwerking expliciet opgenomen.

Op school zijn diverse functionarissen betrokken bij pesten. De vakdocenten en mentor hebben een belangrijke rol in het signaleren van pesten en zijn vaak eerste meldpunt. De afdelingsleider ondersteunt de mentor in het oppakken van een melding en kan het proces begeleiden. Daarnaast kan de afdelingsleider klas overstijgend het proces oppakken.

Het zorgteam kan ingeschakeld worden als achterliggende problematiek speelt en daarvoor begeleiding nodig is. Via het zorgteam kan ook maatschappelijk werk voor begeleiding of inzet van externe ondersteuning ingezet worden.

Hieronder staat de op het Maaswaal College gevolgde aanpak in stappen uitgewerkt.

Stap 1:

Melding van pesten komt binnen (bij vakdocent, mentor, afdelingsleider of OOP). Er wordt geluisterd naar het verhaal van de melder en er wordt aangegeven met wie de melding wordt besproken. In ieder geval worden de mentor van de gepeste leerling en de betrokken afdelingsleider op de hoogte gesteld.

Stap 2:

Mentor nodigt de gepeste leerling uit voor een gesprek. Allereerst wordt een inschatting gemaakt of het gaat om pesten of dat er iets anders speelt. Indien er een andere oorzaak is dat de leerling zich niet veilig voelt wordt contact opgenomen met ouders om dit te bespreken en te kijken wat er nodig is om de leerling te ondersteunen.

Wanneer sprake is van pesten wordt in kaart gebracht welke leerlingen actief of passief betrokken zijn bij het pesten. Met ouders wordt gecommuniceerd dat dit gesprek heeft plaatsgevonden en dat na overleg met de afdelingsleider(s) van betrokken leerlingen een plan wordt opgesteld. Eventueel kan hierbij ook het zorgteam betrokken worden. Ouders wordt gewezen op de tips voor ouders (bijlage 4) om hun kind thuis te kunnen begeleiden.

Stap 3:

Mentor van de gepeste leerling en betrokken afdelingsleider(s) stellen een plan op, dat op maat kan bestaan uit de volgende acties:

Gesprek met de betrokken actieve en passieve pesters en ouders daarvan op de hoogte stellen (verplicht). Dit kan in overleg individueel of met de betrokken leerlingen als groep. Ouders van betrokken leerlingen wordt gewezen op de tips voor ouders (bijlage 4) om hun kind thuis te kunnen begeleiden.

Bespreken van het probleem in de mentorklas en met leerlingen bespreken hoe zij het pesten kunnen stoppen en in de toekomst kunnen voorkomen.

Vakdocenten worden op de hoogte gesteld van het pesten en zij ontvangen de tips voor schoolpersoneel (bijlage 3).

Het plan wordt met de gepeste leerling en ouders gecommuniceerd.

Stap 4:

Het plan wordt uitgevoerd en de gemaakte afspraken worden bij alle betrokken leerlingen genoteerd in SOM.

Stap 5:

Na twee weken (of in overleg een andere tijdspanne) wordt alle betrokken leerlingen gevraagd wat er veranderd is en of het pesten gestopt is. Daarnaast wordt gestimuleerd om bij verandering van de situatie opnieuw contact op te nemen met de mentor of afdelingsleider.

Is er na deze periode nog steeds sprake van pesten, dan wordt opnieuw intern een plan opgesteld om het pesten tegen te gaan. Er zijn dan een aantal mogelijkheden (zowel sanctie-arm als middels afspraken met sancties), die hieronder toegelicht worden.

De No Blame aanpak (bijlage 3) wordt gebruikt om met name de grijze middengroep te activeren. Deze methode wordt door een opgeleide functionaris (intern of extern) uitgevoerd. Na een afgesproken periode wordt het effect geëvalueerd en indien nodig opnieuw bekeken wat nodig is. De betrokken pesters worden opnieuw met ouders uitgenodigd voor een gesprek. Tijdens het gesprek worden afspraken gemaakt (of oude afspraken opnieuw besproken) en worden sancties besproken als het pesten niet stopt. Er wordt na een afgesproken periode opnieuw geëvalueerd en het effect van gemaakte afspraken geëvalueerd. Indien nodig wordt opnieuw bekeken wat nodig is.

Met betrokken leerlingen (gepeste, pester en grijze middengroep) wordt een begeleidingstraject besproken. Dit kan intern of extern zijn. Na de begeleidingsperiode wordt het effect geëvalueerd en indien nodig opnieuw bekeken wat nodig is.

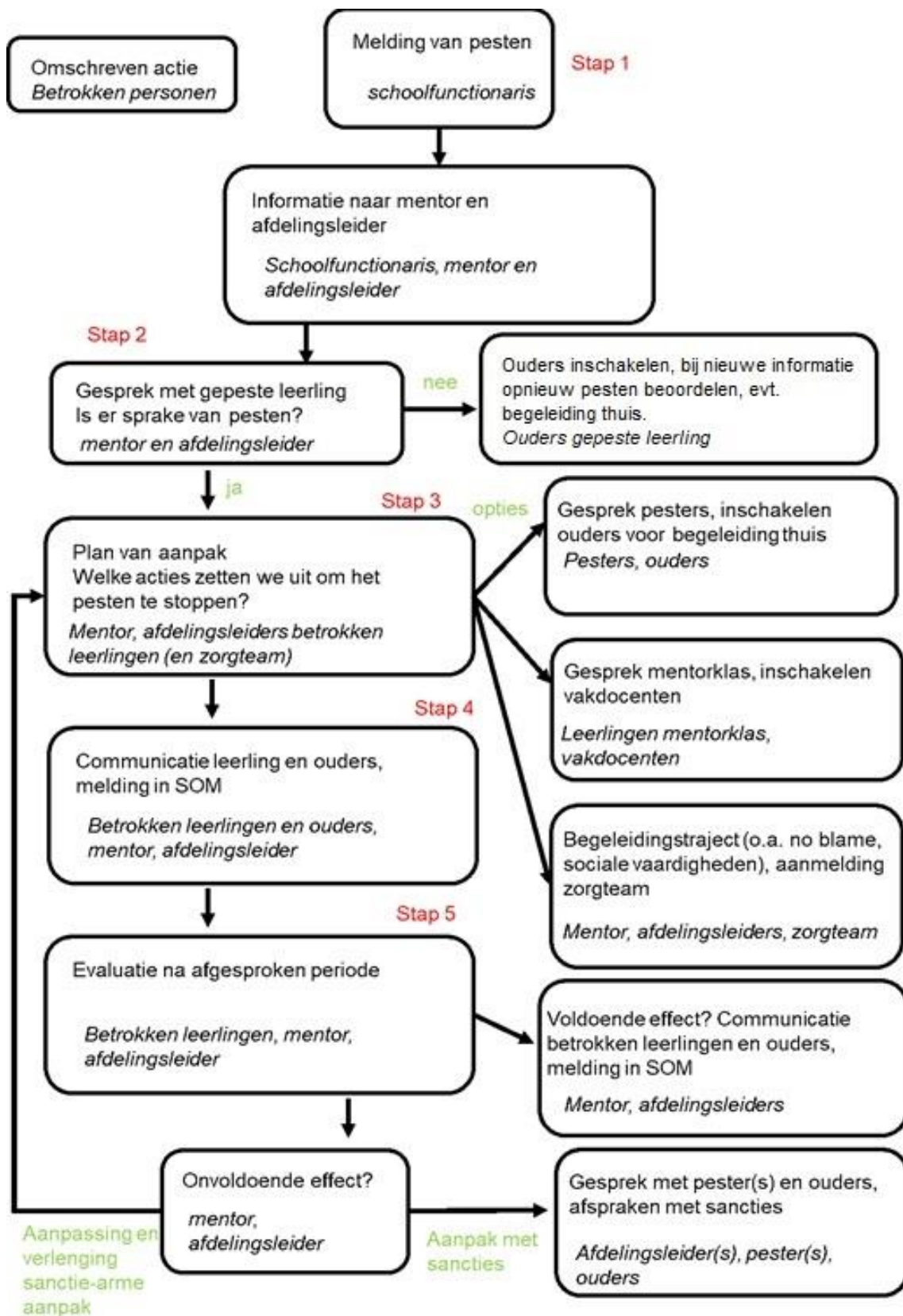
Wanneer het pesten niet stopt en er of sprake is van aantoonbare schuld door pester, begeleiding wordt afgewezen of geen medewerking wordt verleend kan in het uiterste geval de verwijderingsprocedure in gang worden gezet om betreffende leerling of leerlingen van school te verwijderen. In dat geval worden leerlingen en ouders op de hoogte gesteld van de inhoud van deze procedure.

MOGELIJKHEDEN ONDERSTEUNING

Tijdens het bespreken van pestproblematiek kan een achterliggende oorzaak besproken worden, zowel bij pester als bij gepeste. In dat geval is het mogelijk om met hulp van het zorgteam de juiste ondersteuning in te zetten. Te denken valt hierbij aan begeleiding bij gedragsproblematiek of een training voor aanleren van sociale vaardigheden.

Extra ondersteuning kan ook ingezet worden wanneer er onvoldoende effect is van eerder gemaakte afspraken en als alternatief voor een sanctie. Dit altijd op maat en in overleg met de betrokkenen. Voor inzet van begeleiding kan ook contact opgenomen worden met het sociaal wijkteam. Zij kunnen in overleg met de betrokken leerling(en) en ouders zoeken naar kortdurende of structurele begeleiding. Het zorgteam dient in dit geval als brug tussen de ondersteuningsbehoefte van de leerling en ouders en de hulpverlening buiten school. Ter monitoring kan er in overleg voor worden gekozen om de leerling te volgen in het EZT. Meer informatie over het EZT wordt verstrekt zodra de leerling wordt aangemeld.

Bijlage 1: Stroomschema curatieve aanpak



Bijlage 2: De vijf sporen 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.

- 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.

- 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.

- 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.

- 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 5). 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.

- 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 door middel van voorlichting in teamvergadering of d.m.v. het verspreiden van "taakkaarten".

Daarnaast is er veel achtergrondinformatie over pesten voor docenten (zie bijlage 6). 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.

- Hulp aan ouders:

De ouders van zowel het gepeste als het pestende kind verdienen steun (zie bijlage 4).

- 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.

Bijlage 3: Tips voor gesprekken door schoolpersoneel

Gesprek met de gepeste leerling

Feiten

Het is belangrijk om in het gesprek met de gepeste leerling een goed beeld van de aard van het probleem te krijgen. De volgende vragen kunnen daarbij helpen.

- 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

Besprek samen met de leerling wat hij 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?

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. Ergens is er iets in hen dat de pester gelijk geeft. Besteed hier aandacht aan.

Zorg er altijd voor dat je duidelijk laat weten wat je vervolgens gaat ondernemen en op welke manier je de gepeste leerling hiervan op de hoogte houdt.

Gesprek met de pestende leerling

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: het richt zich op gedrag dat 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 in wat je wil en niet wil, 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 leerling. 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.
- 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 van het pesten. Vraag hoe het komt dat een leerling dit gedrag nodig heeft. Wat levert het hem op? Wat reageer hij af op die ander?

Maak duidelijk dat pestgedrag duidt op een tekort aan empathisch vermogen. Wat gaat de pester daaraan doen? Bied zo nodig hulp aan van de leerlingbegeleider (op vrijwillige basis).

Het pestgedrag moet stoppen!

Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt en geef helderheid over het vervolgtraject.

Bron: Scala

Bijlage 4: Tips voor ouders

Een goede samenwerking tussen leerlingen, ouders en school is belangrijk om pesten te voorkomen en pesten te laten stoppen. Ouders en school dienen elkaar te ondersteunen en waar nodig contact te hebben om af te stemmen. Hieronder staan enkele tips voor ouders/verzorgers.

Ouders/verzorgers van gepest kind

- Blijf in gesprek met uw kind.
- Als pesten niet op school gebeurt, maar op straat, probeert u dan contact op te nemen met de ouders van de pester(s) om het probleem bespreekbaar te maken.
- Pesten op school kunt u het beste direct met de mentor bespreken.
- Door positieve stimulering en zgn. schouderklopjes kan het zelfrespect van een gepest kind vergroot worden of weer terug komen. Steun uw kind in het idee dat er een einde aan het pesten komt.

Ouders/verzorgers van pester

- Neem het probleem van uw kind serieus.
- Raak niet in paniek: elk kind loopt kans pester te worden.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak te komen.
- Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.
- Corrigeer ongewenst gedrag en benoem het goede gedrag van uw kind.
- Maak uw kind duidelijk dat u achter de beslissing van de school staat.
- Neem contact op met school als u niet goed weet wat u het beste kunt doen of hier hulp bij nodig heeft.

Alle andere ouders/verzorgers

- Neem ouders van het gepeste kind serieus.
- Stimuleer uw kind om op een goede manier met andere kinderen om te gaan.
- Corrigeer uw kind bij ongewenst gedrag en benoem goed gedrag.
- Geef zelf het goede voorbeeld.
- Leer uw kind voor anderen op te komen.
- Leer uw kind voor zichzelf op te komen.

Bron: Scala

Bijlage 5: De No Blame Methode

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 (orthopedagoog, getrainde docent of schoolmaatschappelijk werk) te worden uitgevoerd of begeleid.

Pesten is “een onderdeel van de samenleving”

Op elke school wordt gepest, hoe nadrukkelijk er ook antipest regels in het schoolreglement zijn vastgelegd. Pesten is een onderdeel van de samenleving en helaas dus ook van het 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 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 groeps gesprek 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 daders 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 daders naar ideeën vragen

Eén 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 daders 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.

Formulier NO BLAME APPROACH		
Naam gepeste leerling	Groep	Leerkracht
No Blame Approach uitgevoerd door:		
Verslag gesprek met gepeste leerling		
Gesprek met de volgende leerlingen	Verslag van het gesprek met de betrokken leerlingen	
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
Verslag van de individuele gesprekken		
Resultaten van de methode		
Datum		

Bijlage 6: Cyberpesten

Cyberpesten is soms nog wel erger dan 'gewoon' pesten. Het gebeurt meestal onzichtbaar, maar heeft wel grote gevolgen. Bij cyberpesten wordt er gebruik gemaakt van telefoons en sociale media. De pester verspreidt kwetsend materiaal, zoals bijvoorbeeld naaktfoto's, van de gepeste via internet.

Psychologen die in de Verenigde Staten onderzoek hebben gedaan op het gebied van cyberpesten, zagen een groot verschil tussen 'gewoon' pesten en cyberpesten. Cyberpesten is vaak anoniem en omdat je via het internet iedereen makkelijk en snel kan bereiken is het effect en de impact op de gepeste vaak veel groter.

Op internet blijven bijvoorbeeld foto's beschikbaar voor iedereen, als je een foto in de gang laat zien dan hebben alleen de mensen die hierbij aanwezig waren de foto gezien. Ook is het met 'gewoon' pesten duidelijk wie de pester is, maar op internet kun je je identiteit volledig aanpassen. De drempel om te gaan pesten en te blijven pesten is hierdoor niet zo hoog. De omgeving waarin jongeren de berichten kunnen versturen is niet te controleren, een bericht is zo verstuurd zonder dat iemand hiervan op de hoogte is.

Jongeren die in het echte leven worden gepest vinden vaak hun toevlucht in het cyberpesten. Op deze manier kunnen ze laagdrempelig en anoniem wraak nemen. Vaak beseffen ze niet wat voor effect hun berichten via internet kunnen hebben op de ander.

1. Wordt je leerling op internet gepest?

- Geef aan dat ze altijd een volwassene in vertrouwen kunnen nemen. Een docent, orthopedagoog of andere vertrouwenspersoon.
- Vertel de leerling dat ze op de pester kunnen afstappen om te vragen waarom degene hem of haar pest.
- Vertel de leerling bewijzen moet verzamelen van het pesten, zoals screenshots van concrete berichten op internet.
- Laat de leerling de pester blokkeren op sociale media.
- Vertel de leerling dat het negeren van de berichten er voor kan zorgen dat de pester zijn interesse verliest.
- Laat de leerling een nieuw account aanmaken met een andere naam.

2. Een leerling vertelt dat er een filmpje wordt gemaakt van een andere leerling die wordt geschopt.

- Vertel de leerling dat hij of zij zelf en andere omstanders de vechtpartij kunnen stoppen.
- Laat de leerling weten dat de mensen die dit filmen en de andere omstanders door de politie gezien kunnen worden als medeplichtig. Vertel de leerling dat hij of zij in actie kan komen (zie punt hierboven).
- Vertel de leerling dat de beelden de slachtoffers eindelijk kunnen achtervolgen en dat het niet goed is om deze verder te verspreiden.
- Zorg ervoor dat de afdelingsleider op de hoogte is van het voorval.
- Laat de leerling weten dat het slachtoffer aangifte kan doen bij de politie.

3. Een leerling vertelt dat er een vervelende foto van een medeleerling op internet staat.

- Vertel de leerling dat zo'n foto niet doorgestuurd moet worden, hoe 'grappig' het misschien ook is. Laat de leerling zichzelf verplaatsen in het perspectief van de ander, zou het dan nog steeds grappig zijn?

- Laat de leerling de medeleerling steunen, misschien durft de betreffende leerling dan om hulp te vragen.
 - Laat de leerling zijn verhaal doen bij de afdelingsleider.
4. Een leerling vertelt dat er een nepaccount van hem of haar is gemaakt.
- Neem samen met de leerling contact op met de website. Meestal kan dit door te klikken op 'help' of 'contact'.
 - Op de meeste websites is het verboden om nepprofielen aan te maken. Leg in de melding aan de website uit wat er is gebeurd en waarom je wilt dat zij het profiel verwijderen.
5. Een leerling vertelt dat hij of zij gechanteerd of bedreigd wordt op internet.
- Vertel de leerling dat hij of zij beter niet in kan gaan op de bedreigingen, omdat het dan erger kan worden.
 - Laat de leerling bewijzen verzamelen zoals chatgesprekken, sms-jes of whatsappberichten.
 - Laat de leerling zoveel mogelijk informatie verzamelen over degene die hem of haar bedreigd of chanteert. Dit is informatie zoals naam, leeftijd, e-mailadres en sociale media accounts.
 - Laat de leerling degene die hem of haar bedreigd of chanteert overal blokkeren en verwijderen.
 - Vertel de leerling dat hij of zij met dit verhaal naar de politie kunt, omdat het strafbaar is. Neem de bewijsstukken en informatie over het persoon mee.

Omgaan met online games

Jongeren spelen al jaren spelletjes op internet, alleen tegenwoordig zijn de spellen interactiever. Dat betekent dat bij spellen, zoals Fortnite en Movie Star Planet, de hele wereld mee kan spelen en met elkaar kan praten. Zo kunnen leerlingen elkaar opzoeken en samen het spel spelen, maar ook vreemde zijn in de gelegenheid om in contact te komen.

Met deze spellen kun je gratis rondlopen, spelen en met elkaar praten. Maar als je meer wapens, kleding of andere leuke items wilt hebben om meer punten te behalen in het spel, moet je geld gaan betalen. Dit is erg verleidelijk, want om het spel te kunnen winnen heb je deze items nodig. Het is heel verleidelijk om even snel iets te kopen voor het spel via de telefoon. Ga in gesprek hierover met de jongere om te voorkomen dat hij of zij hier veel geld aan uit gaat geven.

Bij veel interactieve spellen kunnen jongeren met onbekende in contact komen, meer niet alleen van hun eigen leeftijd. Ook volwassenen maken gebruik van deze interactieve spellen om jongeren te verleiden tot seksuele afspraken. Veel spellen hebben moderatoren die te hulp schieten bij problemen, maar misbruik is helaas niet helemaal uit te sluiten. Om nare dingen te voorkomen is het goed om hierover in gesprek te gaan en uit te leggen dat niet iedereen goede bedoelingen heeft.

Alles wat je verbiedt is vaak extra aantrekkelijk voor jongeren, het verbieden van een spel zal dus niet veel helpen. Regels afspreken wel, zoals het laten zien van de gevoerde gesprekken. Je kan ook alternatieve spellen aanbieden, verdiep je daarom in het aanbod.

Bijlage 7: Extra informatie

In deze bijlage staan links naar websites waar meer informatie te vinden is over pestpreventie. Op de website www.maaswaalcollege.nl zal een meer actuele lijst komen te staan.

Links naar websites

Wie kan hulp bieden aan ouders / kinderen?