

# Anti Pest Protocol Bossche Vakschool 2023 – 2024

Informatie over het beleid tegen pesten voor docenten,  
ouders en leerlingen

## INLEIDING

Stel je eens voor... een school waar jij je thuis voelt, waar respectvol met elkaar wordt omgegaan en waar je prettig kunt leren en werken. Een school waar je gezien wordt, waar aandacht is, waar de deur open staat voor iedereen en waar je een veilig gevoel hebt.

De Bossche Vakschool werkt er hard aan om zo'n school te zijn en probeert pesten te voorkomen door het uitdragen van deze uitgangspunten en het organiseren van preventieve activiteiten binnen de organisatie en de klas.

Pestgedrag beschadigt mensen en leidt tot een onveilig leerklimaat. Op onze school worden methodieken gebruikt vanuit een preventieve benadering om ervoor te zorgen dat dit gevoel van veiligheid en respect gewaarborgd is.

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

### **De basis is een respectvolle omgang met elkaar**

Je mag zijn wie je bent

We tonen interesse in elkaar

Er wordt naar elkaar geluisterd

Je krijgt de juiste hulp

### **We benaderen dit thema op vier niveaus**

- Een respectvolle omgang op organisatieniveau.
- Een respectvolle omgang op leerlingniveau.
- Ouderbetrokkenheid.
- Herstel van relatie en veiligheid in geval van pesten.

#### *Een respectvolle omgang op organisatieniveau*

- De mentor is de spil voor de leerling(en). Om deze taak goed te kunnen vervullen, krijgt de mentor hiervoor een behoorlijk aantal taakuren, zijn er wekelijks meerdere mentoruren, staat mentoraat op de agenda van de studiedag en zijn docentcoaches direct betrokken in de ondersteuning van deze taken.
- Medewerkers hebben een voorbeeldfunctie. Zowel in voorbeeldgedrag, maar ook in toezichthoudende en corrigerende mate. We streven naar een open cultuur waarbinnen we dit met elkaar bespreken binnen het team.
- Groepsplan gedrag: we gaan binnen iedere groep cyclisch werken met sociaal emotioneel leren (SEL) op drie preventieniveau's specifiek gericht op het handelen van de docent binnen deze groep.
- Iedereen is zich ervan bewust dat een sociaal veilig klimaat een gezamenlijke verantwoordelijkheid is. Het respectvolle gedrag wordt schoolbreed gevoeld en gedragen.

- Sociale veiligheid verdient bij medewerkers en leerlingen continue aandacht. Zo wordt er in de onderbouw gewerkt met kleine teams op een vaste groep leerlingen met een eigen afdeling. Personeel is overal in de school zichtbaar aanwezig en er wordt voortdurend ingezet om de relatie met elkaar sterk te maken en te houden.
- Er is een anti-pestcoördinator die in geval van pesten de mentor(en) en het management ondersteunt bij de aanpak en mede het proces bewaakt, zodat de juiste acties worden ondernomen.
- Er zijn duidelijke huisregels en omgangregels, waarover samen met leerlingen over nagedacht is.
- Er is sprake van nauwe samenwerking met externe partners om de sociale veiligheid binnen de school te ondersteunen (PowerUp073, bureau Halt, Humanitas, GGD, Nieuwe Kansen, politie, wijkwerk, andere scholen)
- Jaarlijks aandacht voor gerichte deskundigheidsbevordering van medewerkers (o.a. studiedag mediawijsheid, omgaan met agressie, Gevaarlijke Liefde)
- Voor leerlingen moet het melden van misstanden laagdrempelig zijn; gestimuleerd wordt dat een leerling naar de mentor gaat, óf naar iemand anders waar hij of zij vertrouwen in heeft.
- We geven aan het begin van het schooljaar bekendheid aan personen met een specifieke taak op gebied van sociale veiligheid en vermelden dit in de schoolgids.
- Mentorbijeenkomsten per leerjaar (wenselijk).
- We willen voortdurend in gesprek blijven met onze leerlingen en hun ouders; voortdurend ouderbetrokkenheid stimuleren door de mentoren, vakdocenten, binnen de MR en er is ook een leerlingenraad die om de zes weken bijeenkomt om verschillende thema's en actualiteiten te bespreken.

### *Een respectvolle omgang op leerlingniveau*

- Binnen ieder leerjaar is er in periode 1 veel aandacht voor kennismakingsactiviteiten i.s.m. jongerenwerk, S-port en afwisselende externe partijen (voorbeeldrol).
- Iedere mentor onderneemt in zijn mentorlessen activiteiten om positieve groepsvorming te bevorderen (regels en afspraken, methodiek Tumult, groepsplan gedrag).
- Leerkrachtgedrag passend bij de groep en specifieke leerlingen is besproken in het team en staat beschreven in het groepsplan gedrag.
- De docenten laten voorbeeldgedrag zien en geven duidelijke begrenzing.
- Diverse maatschappelijke thema's krijgen gedurende het hele schooljaar de aandacht binnen verschillende activiteiten. Thema's veiligheid, sport en gezondheid, relaties en seksualiteit en diversiteit staan centraal. Extra lessen, workshops en activiteiten worden binnen alle jaarlagen aangeboden over pesten, respect, sporten, voeding, Gevaarlijke liefde, mediawijsheid, seksualiteit, identiteit, alcohol en middelengebruik.
- We willen ontwikkelen dat er juniormentoren zijn; 4<sup>e</sup> jaars leerlingen die gekoppeld worden brugklasleerlingen om hen te ondersteunen.

## Ouderbetrokkenheid

Elke leerling verdient de beste samenwerking tussen leerling, ouders en school. Wij vinden het enorm belangrijk om ouders te betrekken bij onze school en om samen de verantwoordelijkheid te nemen voor een veilig leerklimaat.

- De mentoren van onze school investeren van begin af aan in de relatie met de ouders. Gedurende het schooljaar is er regelmatig contact over de voortgang en het welbevinden, maar ook tussendoor als er signalen zijn die daartoe aanleiding geven.
- We nodigen ouders uit om zoveel mogelijk te participeren, zowel in het traject van hun kind, in algemene maatschappelijke thema's (bijvoorbeeld ouderavond) maar ook in ons onderwijsaanbod in het algemeen (bijvoorbeeld MR).

## Herstel van relatie en veiligheid in geval van pesten

Wat is pesten?

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

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

Pesten en plagen

Er is een duidelijk verschil tussen pesten en plagen

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

Wat vinden wij belangrijk?

- Reageren op signalen.
- Pesten als gespreksonderwerp in de klas gebruiken.
- Ingrijpen als er wordt gepest.
- Slachtoffer en pester moeten 'gezien' worden.
- Maatregelen nemen en duidelijke afspraken maken.
- Vinger aan de pols houden.
- Evalueren na een tijdje.
- Ouders betrekken.
- (Straf) maatregelen nemen.

## **Betrokken partijen bij pestproblemen**

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

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

## **De gepeste leerling**

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

## **De pestende leerling**

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

## **De middengroep**

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

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

### **De medewerkers/ personeel**

Pesten is vaak een goed bewaard groepsgeheim: veel leerlingen weten dat in de groep wordt gepest, toch durft niemand het aan docent of ouder te vertellen. De medewerkers weten dus ook vaak niet dat er in de groep wordt gepest. En zien ze ongewenst gedrag, dan wordt het helaas lang niet altijd als pesten gezien.

### **De ouders**

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

Dit betekent dat ouders alert moeten zijn op vreemd, ongewoon gedrag van hun kinderen.

### **Aanpak van pesten**

Steun bieden aan de leerling die gepest wordt, via bewustmakingsgesprek met de no blame-methode.

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

### **Mogelijke stappen zijn:**

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

### **Aanspreken van de leerling die pest**

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

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

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

## **Het stappenplan na een melding van pesten**

### **A. De mentor**

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

### **B. De leerlingcoördinator**

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

### **C. Rol van vakdocenten**

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

### **D. Rol van de anti-pestcoördinator**

- Leveren van vakinhoudelijk materiaal.
- Zorgen voor kennisoverdracht ten aanzien van nieuwe inzichten en methodes.
- Bijhouden van algemene stand van zaken omtrent sociale veiligheid.
- Contact onderhouden met het management.

## **DE DIGITALE WERELD**

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

### **Cyberpesten**

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

### **Hoe wordt er digitaal gepest?**

- Haatmail/ dreigmail: schelden, roddelen, bedreigen, beschuldigen, beledigen.
- Beeldpesten: beschamende foto's en video's online zetten, bewerken van foto's en video's.
- Stalking: stelselmatig lastigvallen van iemand door het sturen van berichten en het online achtervolgen.
- Grooming: oudere mannen die via internet minderjarigen benaderen en uitlokken tot seksueel gedrag.
- Sexting: online seks, verzenden van seksuele beelden.
- Hacken, fake-accounts: stelen van gegevens of instellingen van de ander aanpassen. Berichten sturen uit naam van anderen.
- Sextortion: jongeren worden afgeperst met seksueel getint beeldmateriaal.

### **Wat te doen na een melding van cyberpesten?**

- Zoveel mogelijk bewijs verzamelen, vragen naar zoveel mogelijk details.
- Blokkeren van de afzender.
- Opsporen van de afzender.
- Contact opnemen met de ouders van de gepeste leerling.
- Zo nodig doorverwijzen.



## Links voor bruikbare adressen

Website van het APS met informatie, advies en tips over pesten voor kinderen, jongeren, ouders en leerkrachten

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

Handreikingen en links voor ouders, leraren, kinderen, scholieren, schoolmanagers en ICT-coördinatoren

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

[www.veilig.kennisnet.nl](http://www.veilig.kennisnet.nl)

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

Waar kun je pesten melden

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

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

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

[www.vraaghetdepolitie.nl/pesten-en-online](http://www.vraaghetdepolitie.nl/pesten-en-online)

Verspreiding naaktfoto

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

## **BIJLAGE 1**

### **Wat kunnen signalen zijn van pesten?**

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

### **Wat kunnen ouders zelf doen?**

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

## BIJLAGE 2 STAPPENPLAN NO BLAME-METHODE

### De No Blame-benadering

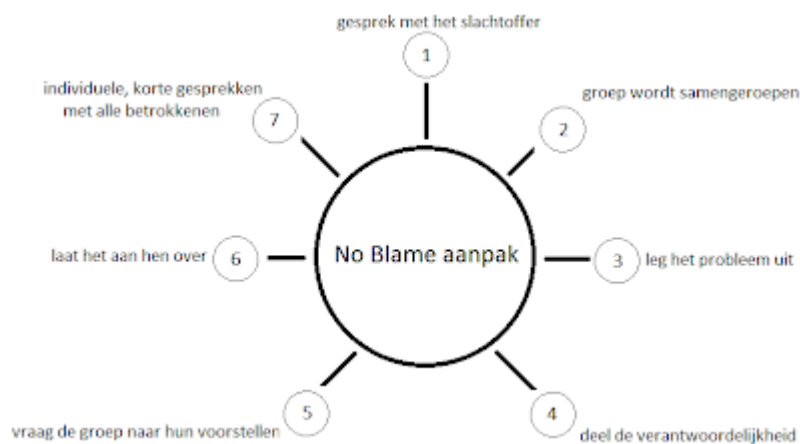
De No Blame-aanpak heeft niet tot doel de feiten diepgaand te onderzoeken. Evenmin wordt de pester beschuldigd of gestraft. De groep krijgt de verantwoordelijkheid een aantal voorstellen te doen om het negatieve gevoel bij het slachtoffer weg te nemen of te verminderen.

De basisprincipes zijn:

- het pesten moet stoppen,
- iedereen is verantwoordelijk,
- niemand wordt gestraft.

### Zeven stappen

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



#### 1. Een gesprek met het slachtoffer

Het gaat er hierbij om dat de begeleider erachter komt door wie de gepeste leerling wordt belaagd. Wie nemen het voortouw; wie zijn de volgers? Maar vooral ook: wat gebeurt er intern, in het hoofd, van het slachtoffer? Wat is het effect op hem als persoon van wat hem overkomt? Focus je op het gevoel van de leerling.

Feitelikheden zijn minder belangrijk. Vraag de leerling als 'huiswerkopdracht' tot uitdrukking te brengen hoe hij zich voelt (opstel, tekening, gedicht). En vraag of je dit product met andere leerlingen mag bespreken. Licht de ouders van de gepeste leerling en van de meest betrokken leerlingen in over je aanpak en vraag of zij erachter kunnen staan. Als dat zo is, kun je de volgende stappen zetten.

### *Een korte samenvatting van de verschillende stappen*

- Informatie vragen, geen details over wat er juist gebeurd is.
- Vraag naar beleving, gevoelens van het slachtoffer.
- Uitleg over aanpak, nadruk op niet-bestaftende aspect, vraag toestemming.
- Bespreek samen de namen om de groep samen te stellen.
- Vraag wat je wel of niet mag vertellen over de beleving van het slachtoffer.
- Vraag eventueel naar een verhaal of een tekening over het gevoel van het slachtoffer.
- Aangeven dat je steeds bereikbaar blijft voor het slachtoffer.

## **2. Bijeenkomst met een groep buddy's**

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

## **3. Situatieschetsen en het probleem voorleggen aan de buddy's**

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

### *Een korte samenvatting van de verschillende stappen*

- Vertel aan de groep dat je een probleem hebt.
- Gebruik eventueel het verhaal of de tekening van het slachtoffer.
- Praat niet over details van gebeurtenissen.
- Beschuldig niemand.
- Duidelijk maken dat er een probleem is dat moet opgelost worden.

## **4. Verantwoordelijkheid uitdelen**

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

## **5. Voorstellen laten bedenken**

De begeleider vraagt alle deelnemers om met ideeën te komen die er toe bijdragen dat de leerling die besproken wordt, zich gelukkiger gaat voelen. Dit kan er toe leiden dat de leerlingen tips hebben voor het slachtoffer. De begeleider complimenteert dit en vraagt of hij deze tips mag overbrengen aan het slachtoffer. Er vindt dus een omkering plaats: de leerlingen geven tips aan het slachtoffer en krijgen te horen "fijn dat jullie meedenken en dat jullie op deze manier de ander helpen".

Daarna kan de begeleider zeggen: “fijn dat ik die tips van jullie mag overbrengen. Dat ga ik doen. Maar zijn er ook dingen die jullie kunnen en willen doen om ervoor te zorgen dat de ander zich prettiger voelt?”. De begeleider moedigt aan en geeft positieve feedback, maar waakt er voor de leerlingen beloftes tot gedragsverbetering af te dwingen.

## **6. Een proeftijd van zeven dagen afspreken**

Een proeftijd van zeven dagen afspreken waarin de buddy's de kans krijgen om hun voorstellen uit te voeren. Laat het probleem verder aan de groep over. Geef de leerlingen (en jezelf!) verantwoordelijkheid, rust en invloed. Spreek met hen af dat je later terugkomt op het probleem. Bedank hen voor het feit dat zij meedenken en meehelpen.

## **7. Evaluatie na zeven dagen**

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

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

## BIJLAGE 3

### Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling

#### *Feiten*

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

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 hierbij op de volgende aspecten.

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

#### *Let op*

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

## **BIJLAGE 4**

### **Leidraad voor een gesprek met de leerling die pest**

Het doel van dit gesprek is drieledig.

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

#### **Confronteren**

Confronteren is niet hetzelfde als kritiek geven. Confronteren is:

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

#### **Achterliggende oorzaken**

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

#### **Het pestgedrag moet stoppen**

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

## BIJLAGE 5 ANTI-PEST CONTRACT



### **Ik zorg dat anderen zich prettig voelen bij mij**

Dit doe ik door:

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

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

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

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

*Naam:* \_\_\_\_\_

*Handtekening leerling:* \_\_\_\_\_

*Handtekening ouders:* \_\_\_\_\_