

Respectprotocol

Annie M.G. Schmidtschool



Jacob de Graefflaan



Van Hoornbeekstraat

Inhoud

Respectprotocol	3
Normen en waarden op de Annie MG Schmidtschool.....	3
Preventieve aanpak.....	3
Tegengaan van pesten.....	3
Stappenplan.....	3
Protocol digitaal pesten.	4
Verbindend communiceren.....	4
Bijlage 1 No Blame-approach	6
Bijlage 2 Leidraad gesprek gepeste leerling	7
Bijlage 3 leidraad een gesprek met een leerling die pest	8
Bijlage 4 Informatie voor ouders/leerkrachten van gepeste leerlingen.	9
Bijlage 5 Stappenplan Cyberpesten.....	11
Bijlage 6 geheugensteuntje verbindende communicatie.....	14

Respectprotocol

Wij vinden het belangrijk dat er op onze school een veilige en positieve sfeer is voor iedereen. Pesten komt helaas op elke school voor. Ook op de Annie MG Schmidt kan pesten voorkomen. Het is een probleem dat wij op school onder ogen zien en serieus aanpakken.

Definitie pesten: pesten is het gedrag waarbij iemand herhaald en gedurende langere tijd door anderen bejegend wordt op manieren die leiden tot fysieke verwonding en/of psychisch lijden. Dit kan variëren van woordgrapjes tot structureel geweld en bedreiging.

Normen en waarden op de Annie MG Schmidtschool

- Leerlingen hebben recht op een veilige schoolomgeving.
- Leerlingen en leerkrachten willen zich voor elkaar en zichzelf verantwoordelijk voelen.
- We nemen elkaar serieus.
- Iedereen is anders, dat is mooi.
- We zijn zuinig op alle spullen.
- We besteden aandacht aan het ontwikkelen van sociale vaardigheden zoals het oplossen van conflicten, het maken van vrienden en het uiten van gevoelens.
- We doen niet iets bij de ander, wat hij of zij niet wil.
- Als er iemand gepest wordt is een volwassene verantwoordelijk om te helpen.
- Alle leerkrachten volgen het protocol bij signalen van pesten.
- We communiceren met elkaar vanuit (ik-boodschap, gebeurtenis, gevoel, wat heb je nodig? voorstel).

Preventieve aanpak

We willen leerlingen weerbaar maken. Op onze school gebruiken we in alle groepen de methode Kwink. Eén van de doelstellingen van deze methode is om pesten te voorkomen. De leerkracht richt zich op de bevordering van positieve groepsnormen en waarden in de klas. Hij of zij vervult hierbij een voorbeeldfunctie.

Tegengaan van pesten

Pesten moet serieus genomen worden door alle direct betrokken partijen. De leerkracht biedt altijd hulp aan het gepeste kind en begeleidt de pester, indien nodig in overleg met ouders en/of deskundigen volgens het stappenplan.

Stappenplan

Fase 1.

Volgen van de stappen van de no blame approach (bijlage 1).

Fase 2.

Een gesprek met de ouders, als voorgaande acties op niets uitlopen. De medewerking van de ouders wordt nadrukkelijk gevraagd in het zoeken naar een oplossing. De school heeft alle activiteiten vastgelegd en de school heeft zich actief ingezet om een einde te maken aan het pestgedrag en daarvoor gewenst gedrag in de plaats te zetten. (Bijlage 2,3,4)

Fase 3.

Bij aanhoudend pestgedrag kan deskundige hulp worden ingeschakeld zoals Centrum 1622, de schoolarts van de GGD of , via het CJG en schoolmaatschappelijk werk (voor de pester of het gepeste kind).

Fase 4.

Bij aanhoudend pestgedrag kan er voor gekozen worden, in overleg met het MT, om een leerling tijdelijk in een andere groep te plaatsen binnen de school (interne schorsing). Ook het (tijdelijk) plaatsen op een andere school behoort tot de mogelijkheden.

Fase 5.

In extreme gevallen kan een leerling geschorst of verwijderd worden.

Protocol digitaal pesten.

Digitaal pesten is één van de verschillende vormen van pesten. Op het internet kan men een andere identiteit aannemen of volledig anoniem blijven, waardoor de grenzen van het pestgedrag worden verlegd. Uitspraken, privé gegevens en foto's kunnen zo razendsnel verspreid worden waarbij de mobiele telefoon het meest gebruikte middel is. Het is een groeiend probleem. Daarom is een protocol van belang. Dit protocol stuurt aan op een integrale aanpak met ouders.

Preventief:

- Ouders en leerkrachten moeten leerlingen bewust maken van de gevaren op internet, de effecten van digitaal pesten en de strafbare feiten.
- Leerkrachten moeten leerlingen bewust maken van zaken die ze wel en niet moeten delen en/of accepteren op het internet (privé gegevens en wachtwoorden niet delen, niet iedereen als 'vriend' accepteren).
- De leerkrachten maken afspraken over internetgedrag en maken samen met de leerlingen regels.
- (Digitaal) pesten bespreekbaar maken in de klas en leerlingen elkaar daarop laten aanspreken.

Wanneer de leerkracht merkt, dat er door kinderen uit zijn/haar klas thuis gebruik gemaakt wordt van verschillende digitale media zoals WhatsApp, Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat, Youtube en/of andere communicatie platformen, bespreekt de leerkracht met de groep de voordelen én risico's hiervan. Belangrijk is dat het belang van deze verschillende communicatievormen worden genoemd. Zo moet het voor leerlingen duidelijk zijn waarom een WhatsApp gesprek anders wordt ervaren dan een face to face gesprek. Getypte berichten kunnen heel anders overkomen dan wanneer ditzelfde bericht gesproken wordt. In de bovenbouwgroepen is dit sowieso aan de orde. Informatie hierover is te vinden op diverse websites, welke verderop in het protocol worden genoemd.

Curatief:

Signalen betreffende cyberpesten nemen we altijd serieus. Wanneer de leerkracht signaleert, dat er sprake is van cyberpesten, wordt het stappenplan in bijlage 5 gevolgd.

Pesten onder collega's

Een grapje op zijn tijd moet kunnen en verlevendigt zelfs de werksfeer. Maar wanneer iemand structureel voor gek wordt gezet, is het niet grappig meer. Plagen wordt dan pesten en dat kan leiden tot ernstige gezondheidsklachten bij het slachtoffer. Pesten op het werk is een serieus probleem. Het komt vaker voor dan mensen denken. (Zie bijlage 7 voor stappen)

Verbindend communiceren

Communicatie is een belangrijk onderdeel van ons werk. Als wij op een verbindende manier met elkaar in gesprek gaan geven wij het juiste voorbeeld. In het geval van pestgedrag hebben leerlingen veel baat bij deze manier van communiceren. (bijlage 6)

Bijlages

In de bijlages is informatie na te lezen over:

1. No Blame-approach
2. Leidraad voor gesprek met de gepeste leerling
3. Leidraad voor een gesprek met de leerling die pest
4. Adviezen aan ouders
5. Stappenplan Cyberpesten
6. Geheugensteuntje verbindende communicatie

Bijlage 1 No Blame-approach

Dit kan worden ingezet in de bovenbouw.

Kenmerkend van deze aanpak is dat getracht wordt de positieve kracht van de groep aan te spreken. Niet de pester(s) aanpakken, maar door mobilisatie van de groep het pesten doen stoppen. In die zin is het geen bestraffende, maar een probleemoplossende methode om met pestproblemen om te gaan. Uitgangspunt is dat het belangrijker is het probleem op te lossen dan de pester te bestraffen. Pesters hebben moeite zich in te leven in de gevoelens van anderen. Zij beseffen niet wat de gevolgen van hun gedrag zijn voor de gepeste leerling en zijn vaak geschokt wanneer ze daarmee geconfronteerd worden.

De No Blame-aanpak biedt het voordeel dat het empathisch vermogen van de pester(s) en de omstanders wordt vergroot.

De No blame-aanpak in zeven stappen.

1. Gesprek met de gepeste leerling.

De leerkracht gaat in gesprek met de gepeste leerling. Het gaat in dit gesprek om het effect van het pesten op de gepeste leerling. Welke gevoelens heeft deze leerling? De leerling kan dit eventueel in een brief of tekening weergeven. Verder wordt de procedure van de aanpak besproken. De leerkracht vraagt toestemming aan de leerling om de brief of tekening te gebruiken. De leerling geeft aan welke leerlingen hij graag in de volgende stap in de supportgroep uitgenodigd wil hebben.

2. Bijeenkomst met de betrokkenen (supportgroep).

Uitgenodigd worden de pester(s), meelopers en ook leerlingen van wie men een positieve groepsinvloed kan verwachten. Totaal 5 tot 8 leerlingen. De gepeste leerling is niet aanwezig bij dit gesprek. Bijlage 1 Protocol Sociaal Emotionele Ontwikkeling 6

3. Het probleem uitleggen en empathie kweken.

In een gesprek legt de leerkracht het probleem uit. Hij legt uit dat er een leerling is die zich erg ongelukkig voelt en dat de aanwezige leerlingen een bijdrage kunnen leveren om de leerling in kwestie te helpen. De leerkracht vermijdt elke vorm van beschuldiging en geeft duidelijk aan dat niemand straf krijgt. Op geen enkel moment bespreekt hij details over de voorvallen.

4. De verantwoordelijkheid delen.

De leerkracht vertelt dat iedereen in de klas mede verantwoordelijk voor een veilige sfeer is. De supportgroep is bij elkaar geroepen om te helpen het probleem op te lossen.

5. De groepsleden naar ideeën vragen.

De leerkracht vraagt aan iedere deelnemer om na te denken over manieren om het pesten te stoppen en het voor de gepeste leerling weer aangenaam te maken. Hij vraagt aan de leerlingen om hun ideeën zo concreet mogelijk te maken door hun zinnen te beginnen met "ik".

6. De verantwoordelijkheid wordt overgedragen.

De leerlingen gaan nu aan het werk. Ze moeten de gelegenheid en de tijd krijgen hun goede voornemens uit te voeren. De leerkracht spreekt wel af dat hij hen na een of twee weken weer zal spreken.

7. Gesprek met alle betrokkenen afzonderlijk.

De leerkracht vraagt aan alle leden van de supportgroep afzonderlijk, inclusief de gepeste leerling, of er iets verbeterd is. Misschien zijn niet alle voornemens geslaagd, maar het belangrijkste is dat het pesten is gestopt.

Bijlage 2 Leidraad gesprek gepeste leerling

Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling

Feiten

- Klopt het dat je gepest wordt? (h)erkenning van het probleem
- Door wie wordt je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer?)
- Waar word je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer plekken?)
- Hoe vaak wordt 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 gebeurd; wat wil je bereiken? Aanpak
- Bespreek samen met de leerling wat hij/zij kan doen tegen het pesten en bekijk waar de leerling aan wil werken om de situatie te verbeteren. Let daarbij op de volgende aspecten:
- Hoe communiceert de leerling met anderen?
- Welke lichaamstaal speelt een rol?
- Hoe gaat de leerling om met zijn gevoelens en hoe maakt hij deze kenbaar aan anderen?
- Heeft de leerling genoeg vaardigheden om weerbaarder gedrag te tonen naar de pester?

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.

Bijlage 3 leidraad een gesprek met een leerling die pest

Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest

Het doel van dit gesprek is driedig:

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

Confronteren

Confronteren en kritiek geven is niet hetzelfde.

Confronteren is:

- probleemgericht en richt zich op gedrag wat waar te nemen is.
- Zodra we interpretaties gaan geven aan gedrag, wordt het persoonsgericht, bijvoorbeeld: je hebt cola in de tas van Piet laten lopen. Dat doe je zeker, omdat je graag de lolligste bent!
- Zodra we gaan interpreteren, reageren we een gevoel van frustratie op die ander af en zijn we gestopt met confronteren en begonnen met kritiseren.
- relatiegericht. Je bent heel duidelijk op de inhoud, in wat je wilt en niet wilt ,maar met behoud van de relatie. Bijvoorbeeld: ik vind dat je heel erg gemeen doet tegen haar en ik wil dat je daarmee ophoudt. Zeg nooit: Je bent heel gemeen. Je wilt duidelijk verder met het 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. Kritiek wordt vaak algemeen.
- veranderingsgericht. Je stelt zaken vast en gaat vervolgens inventariseren hoe het anders kan.

Achterliggende oorzaken

Nadat het probleem benoemt 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, etc? Maak duidelijk dat er een tekort aan empathisch vermogen zichtbaar wordt in dit gedrag. Wat ga je daaraan doen? Bied zo nodig hulp aan van de counselor.

Het pestgedrag moet stoppen

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

Bijlage 4 Informatie voor ouders/leerkrachten van gepeste leerlingen.

Wat kunnen signalen zijn van pesten?

- niet meer naar school willen.
- niets meer over school vertellen.
- nooit meer andere leerlingen 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 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 leerling 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 leerkracht bespreken.
- praat erover met uw leerling of vraag uw leerling op te schrijven wat het heeft meegemaakt.
- garandeer uw leerling, dat u zorgvuldig en vertrouwelijk hiermee zult omgaan.
- leg uw leerling uit hoe het komt dat leerlingen pesten.
- samen praten over pesten kan ook via een boek of een filmpje over het onderwerp.
- waarschuw uw leerling dat het mogelijk is dat het pesten niet meteen ophoudt als er beter op wordt gelet. De problemen van het leerling 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 leerling met niemand over mag praten, steun dan uw leerling, 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 leerling en help het zijn / haar zelfrespect terug te krijgen.
- stimuleer uw leerling tot het beoefenen van een (team)sport.
- houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw leerling. Vraag bijvoorbeeld naar de positieve ervaringen die dag, hoe klein dan ook.
- houd regelmatig en intensief contact met de mentor van uw leerling.
- als uw leerling 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, door iemand in vertrouwen te nemen.

Informatie voor ouders/leerkrachten van pestende leerlingen

- neem het probleem serieus.
- raak niet in paniek: elk leerling kan in de verleiding komen te gaan pesten.
- probeer achter de mogelijke oorzaak en aanleiding van het pesten te komen.
- maak uw leerling gevoelig voor wat het gedrag anderen doet.

- besteed aandacht aan uw leerling, door te laten merken dat u veel waarde hecht aan wat voor hem/haar belangrijk is. En door te laten merken dat u het belangrijk vindt dat het zich niet rot voelt.
- stimuleer uw leerling tot het beoefenen van een sport.
- bekijk samen met uw leerling een filmpje over pesten
- houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw leerling. Geef adviezen over andere manieren om met elkaar om te gaan.
- houd regelmatig en intensief contact met de mentor van uw leerling.
- ook zijn er mogelijkheden om uw leerling aan een sociale vaardigheidstraining te laten meedoen. Informatie hierover is op te vragen bij de mentor, orthopedagoog , bij Bureau Jeugdzorg.

Bijlage 5 Stappenplan Cyberpesten

Ook in het geval van cyberpesten is het belangrijk dat de school en ouders de verantwoordelijkheid delen. Samenwerking om het op te lossen is belangrijk. Houdt hierbij je grenzen als leerkracht in de gaten.

Curatieve aanpak:

1. Gesprek met de gepeste leerling en gesprek met de aanstichter(s)/pester

Deze twee onderdelen vallen beiden onder de eerste stap. Hierbij worden duidelijke afspraken gemaakt over het vervolg.

Gesprek met de gepeste leerling

Het is van belang dat de leerkracht:

- Deze leerling en diens klacht serieus neemt.
- De leerling zijn verhaal laat doen en daar de tijd voor neemt.
- Zich probeert in te leven in de leerling.
- Geen verwijten maakt. Dat maakt het onveilig voor de leerling, waardoor deze minder zal vertellen of zelfs helemaal niets meer zal vertellen.
- De leerling de tip geeft om de pester te blokkeren en te verwijderen wanneer het om pesten via een online platform gaat. Dit is in feite bij alle platformen mogelijk. Voordat de leerling dit doet moet deze de gesprekken uitprinten die hij/zij heeft gevoerd met de pester. Deze gesprekken kunnen mogelijk als bewijsmateriaal dienen.
- Door blijft vragen. Vooral wanneer het gaat om een gesprek met een leerling na het signaleren van digitaal pesten. De leerling zal niet snel vertellen dat hij/zij gepest wordt of zelf pest.

Opsporen van de aanstichter(s)

Soms zal bekend zijn wie de pester is en soms niet. Wanneer niet bekend is wie de pester is zal er getracht moeten worden om dit op te sporen. Dit kan gedaan worden door gesprekken te bewaren en uit te printen. In deze gesprekken kunnen aanwijzingen staan over wie de aanstichter is. Wanneer het pesten op school gebeurt, kan dit in samenwerking met het systeembeheer worden opgespoord/achterhaald. De stijl van het bericht en eventuele taalfouten en aanwijzingen kunnen de aanstichter verraden. Deze kan wellicht ook worden gevonden door in de klas te praten over wat er is gebeurd.

Gesprek met de aanstichter(s)

Hierbij is het van belang:

- In te gaan op wat er gaande is.
- Door te vragen.
- Goed te luisteren naar de kant van het verhaal van deze leerling en dit serieus te nemen.
- Te wijzen op de mogelijke gevolgen voor de gepeste leerling.
- Duidelijk te maken dat de leerling zich schuldig maakt aan een ernstig feit en dat dit in sommige gevallen zelfs strafbaar is. Er kunnen dan strafrechtelijke consequenties volgen.

Als het pesten op deze manier bespreekbaar wordt gemaakt, bestaat het gevaar dat het slachtoffer opnieuw door de pester(s) te grazen wordt genomen. Wanneer er een goed anti-pestbeleid is, wordt

de kans op herhaling kleiner. Bespreek dit in het team en met de directie. Er zijn veel instanties die de school kunnen helpen bij een effectieve anti-pestaanpak. Kijk hiervoor op www.mijnleerlingonline.nl

2. Ouders/verzorgers van de leerlingen op de hoogte stellen

De leerkracht informeert zowel de ouders/verzorgers van de gepeste leerling als de ouders/verzorgers van de pester zo spoedig mogelijk over wat er speelt. Dat gebeurt bij voorkeur vóór het gesprek met de betrokken leerlingen. Denk hierbij aan het volgende: Vraag hen of zij de signalen herkennen. Wanneer zij niet weten wat de signalen zijn, kunt u hen hierover informatie geven.

- Vertel ouders/verzorgers dat het niet hun schuld is
- Informeer de ouders over de afspraken die met de leerlingen zijn gemaakt, wanneer het gesprek met hen al heeft plaatsgevonden.
- Vertel hen welke maatregelen zij kunnen nemen/wat zij kunnen doen
- Verwijs de ouders/verzorgers voor meer informatie naar bijvoorbeeld:
 - Het gratis telefoonnummer 0800-5010 (voorheen de onderwijs telefoon).
 - www.pestweb.nl. Zij kunnen antwoord geven op vragen van ouders/verzorgers. Zij zijn ook per telefoon te bereiken: 0800 2828280 of mobiel 0900 2828280, elke schooldag van 2 tot 5 uur.
 - www.mijnkindonline.nl en www.stichtingstomp.nl

3. Afronding

Wanneer de leerkracht signaleert, dat het cyberpesten daadwerkelijk is gestopt, informeert hij/zij de ouders/verzorgers hierover. Bovendien informeert hij/zij de directie over het voorval en de gemaakte afspraken. De directie registreert dit in de zogenaamde 'incidentenregistratie'. Hiermee is de procedure afgerond.

4. Nazorg

Het is belangrijk om de leerlingen voorlopig te blijven volgen, om te voorkomen dat het

pestgedrag terugkeert. Vraag de leerling die gepest is af en toe hoe het met hem/haar gaat. Let erop dat dit gebeurt in een veilige ruimte. Wanneer de leerling over de gang loopt zal hij/zij waarschijnlijk minder snel zeggen dat het niet goed gaat. Ook de leerling die gepest heeft kunt u vragen hoe het met hem/haar gaat. Deze kan namelijk ook behoefte hebben aan aandacht.

5. Blijvend pestgedrag; herhaling van het pestgedrag

Wanneer het pesten door blijft gaan of terugkeert, volgen we achtereenvolgens de volgende

Stappen:

1. Er vindt een gesprek plaats tussen directie, leerkracht en ouders van de pestende leerling. In dit gesprek worden afspraken gemaakt over de aanpak. De leerkracht maakt van dit gesprek een verslag.
2. Mocht in het voornoemde gesprek geen overeenstemming bereikt worden, dan neemt de directie een besluit over de vervolgstappen. Hiervan worden ouders en leerkracht binnen een week na het gesprek schriftelijk op de hoogte gesteld
3. Bij aanhoudend ongewenst gedrag van de leerling kan de directie besluiten tot een (tijdelijke) schorsing van de leerling

4. Wanneer ook hierna het ongewenste gedrag aanhoudt, zal de directeur het bevoegd gezag verzoeken tot verwijdering over te gaan. Hierbij wordt de procedure als omschreven in het protocol schorsing en verwijdering in acht genomen

Meer informatie over cyberpesten:

Op het internet is volop informatie te vinden. Kijk hiervoor op de volgende sites:

www.dekinderconsument.nl

www.iksurfveilig.nl

www.i-respect.nl

www.pestweb.nl

www.pesten.net

www.stichtingstomp.nl

www.posicom.nl

www.stopdigitaalpesten.nl

www.mijnleerlingonline.nl

Bijlage 6 geheugensteuntje verbindende communicatie

Spiekbriefjes 1 en 2 kunnen op de tafel van een leerling worden geplakt.
Spiekbriefje 3 is voor leerkrachten.

1



2

Spiek praatkaartje.....

"Toen jij.....(beschrijf gebeurtenis)
Voelde ik me..... (deel je gevoelens) omdat
ik eigenlijk wilde dat(wat heb je nodig,
wat wilde je doen/zeggen).
Zou je er rekening mee kunnen houden
dat ik?(doe een voorstel, zeg wat je wel wilt
afspreken)?"

3

Ezelbruggetjes voor een
goed gesprek

Laat Oma thuis, gebruik
LSD, neem ANNA, smeek
NIVEA, wees een OEN en
maak je niet DIK.

★ Laat OMA thuis:
Oordelen, Meningen,
Adviezen

★ Gebruik LSD:
Luisteren, Samenvatten,
Doornemen

★ Neem ANNA mee:
Altijd Nareagen, Nooit
Aannemen

★ Smeek NIVEA: Niet
Invullen Voor Een Ander

★ Wees een OEN: Open,
Eerlijk en Nieuwsgierig

★ Maak je niet DIK:
Denk in Kwaliteiten

Voorbeelden van pestgedrag op de werkvloer:

- grapjes maken ten koste van een ander;
- vervelende opmerkingen of belachelijk maken;
- beledigen, of schelden of vloeken;
- openlijk terechtwijzen;
- negeren of sociaal isoleren/buitensluiten;
- zinloze taken moeten uitvoeren;
- imiteren;
- gebaren maken;
- roddelen;
- kritiek uiten op iemands persoonlijke leven;
- opzettelijk verkeerde beoordeling;
- beschadigen van eigendommen;
- intimidatie of fysieke agressie.

Vaak gaat het overigens om een combinatie van deze vormen.

Pesten is iets anders dan een eenmalig incident of een conflict, hoewel een conflict met een collega of leidinggevende wel aanleiding kan zijn tot pestgedrag. Meningsverschillen, beroepsgeschillen of machtsstrijd die niet worden beslecht, werken het proces van pesten in de hand.

Maatregelen tegen pesten op het werk

Werkgevers en werknemers kunnen diverse maatregelen treffen om pesten op het werk zo veel mogelijk tegen te gaan.

Maatregelen die werkgevers kunnen treffen:

- Laat werknemers duidelijk weten dat pestgedrag niet geaccepteerd wordt. Stel een beleid op waarin ook duidelijk sancties (schorsing, officiële waarschuwing) staan op overtreding. Het is bewezen dat een zero-tolerance-beleid preventief werkt.
- Geef werknemers het gevoel dat ze met hun leidinggevende kunnen praten als ze ergens mee zitten.
- Stel ook een vertrouwenspersoon aan. Informeer de werknemers over deze vertrouwenspersoon.
- Geef als werkgever zelf het goede voorbeeld.

Het is raadzaam om pestgedrag in de kiem te smoren. Hoe langer het plaatsvindt, hoe moeilijker het is om nog in te grijpen.

Werknemers die gepest worden, kunnen zelf de volgende stappen zetten:

- Maak duidelijk dat het pestgedrag niet wordt geaccepteerd.

- Onderzoek of er meer collega's zijn die het slachtoffer zijn van pestgedrag door dezelfde persoon. Samen staat men sterker.
- Meld pestgedrag altijd. Bijvoorbeeld aan de leidinggevende, een vertrouwenspersoon, de bedrijfsarts of een collega.

In het uiterste geval kan een werknemer besluiten om een andere baan te zoeken. Hou er wel rekening mee dat werknemers die vrijwillig ontslag nemen, geen recht hebben op een WW-uitkering.

Werknemers die zien dat een collega gepest wordt kunnen ook een hoop doen:

- Steun het slachtoffer en spreek de dader aan op zijn gedrag.
- Beloon de dader niet voor zijn gedrag en lach daarom niet met hem mee.
- Benadruk de positieve kanten van het slachtoffer.
- Zoek medestanders onder de collega's.

Hoe meer mensen het pesten afkeuren, hoe groter de kans dat het stopt. De dader beleeft dan immers weinig lol meer aan zijn gedrag.