

Pestprotocol



versie: 2022/2023

ikc **titus**
brandsma

Inleiding

Het doel van dit anti-pestprotocol is te bereiken dat alle kinderen zich in hun basisschoolperiode veilig kunnen voelen, zodat zij zich optimaal kunnen ontwikkelen. Door elkaar te steunen en wederzijds respect te tonen stellen we alle kinderen in de gelegenheid om met veel plezier naar school te gaan.

Pesten op school is een ingewikkeld probleem, dat serieus moet worden aangepakt. De negatieve gevolgen voor het slachtoffer zijn groot, zeker als pesten maandenlang of jarenlang door kan gaan. Het gepeste kind gaat steeds meer aan zichzelf als mens twijfelen, kan faalangstig worden en zal vaak door slechte ervaringen – ook goedbedoelende medemensen met achterdocht tegemoet treden – waardoor vriendschappen moeilijker kunnen ontstaan en groeien. Veel gepeste mensen worden eenzaam, angstig en krijgen psychische problemen. Soms leidt pesten zelfs tot zelfmoord. Ook voor de pesters is het pesten een probleem. Een kind dat regelmatig pest heeft 400% meer kans om in de criminaliteit te belanden. Daarnaast veroorzaakt de pester leed bij de gepeste en verpest de sfeer in een groep. Pesten aanpakken, of liever nog voorkomen, is daarom zinvol voor iedereen.

Waarom is een anti-pestprotocol belangrijk?

Een pestprotocol geeft kinderen, leerkrachten en ouders duidelijkheid over hoe gehandeld wordt wanneer er gepest wordt. Door het protocol te volgen ontstaat een samenwerking tussen leerkracht, pester, gepeste, overige klasgenoten en ouders. Deze vorm van samenwerken wordt de *vijfsporenaanpak* genoemd. Daarbij worden gebeurtenissen die te maken hebben met de pestsituatie vastgelegd, zodat het verloop gevolgd kan worden. Hierdoor ontstaat helderheid voor alle partijen.



Inhoudsopgave

Inleiding.....	1
1. Theorie/achtergrond.....	5
1.1 Wat is pesten?	5
1.2 Het verschil tussen pesten en plagen	5
1.3 Hoe wordt er gepest?.....	6
1.4 De gepeste leerling	7
1.5 De pestende leerling	7
1.6 De meelopers en andere leerlingen.....	8
2. Signalering	9
2.1 Signalen die op pesten kunnen duiden.....	9
2.2 Ouders komen met melding.....	10
2.3 Meldingsplicht intern	10
2.4 Verslag / dossier.....	10
2.5 Berichtgeving ouders	10
2.6 Vragenlijst.....	10
3. Pesten op school aanpakken	11
3.1 Inleiding	11
3.2 Voorwaarden	11
3.3 Het voorkomen van pesten	11
3.4 Omgang met pesten	12
3.5 Schoolregels ‘Samen Sociaal’	13
3.6 De stopmethode.....	14
3.7 Vier-stappen-plan	15
3.8 De vijfsporenaanpak	16
3.9 Activiteiten in de groep om het pesten aan te pakken.....	17
4. ICT-gebruik	19
4.1 Wat is cyberpesten?.....	19
4.2 Adviezen en tips	20
4.3 Mogelijke signalen	22
4.4 Digitale geletterdheid op school	22
5. Adviezen aan ouders.....	23
5.1 Adviezen aan alle ouders:	23
5.2 Adviezen aan ouders van kinderen die pesten:	23

5.3 Adviezen aan ouders van gepeste kinderen:	23
6. Telefoonnummers, websites en materialen	25
6.1 Telefoonnummers	25
6.2 Websites	25
6.3 Materialen/(les)programma's voor in de klas	25
6.4 Kinderboeken	25
7. Nazorg en evaluatie	26
7.1 Nazorg.....	26
7.2 Evaluatie	26
Bijlage 1: vragenlijst leerlingen.....	27
Bijlage 2: Handreiking gesprekken.....	29

1. Theorie/achtergrond

1.1 Wat is pesten?

We spreken van pestgedrag als dezelfde leerling regelmatig en systematisch bedreigd en geïntimideerd wordt. Pesten is een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend en zeer bedreigend. Over de redenen waarom mensen zich agressief gedragen, bestaan allerlei theorieën. Volgens de ene theorie is geweld een onontkoombaar verschijnsel, dat op zijn best op een acceptabele wijze kan worden gekanaliseerd, volgens een andere theorie komt geweld voort uit frustratie en kan dit worden voorkomen door ontevredenheid weg te nemen, de agressie opwekkende omgeving om te vormen en reflectie op het gedrag te stimuleren.

Een klimaat waarin gepest wordt, tast iedereen aan. In een klas waar gepest wordt, kunnen alle leerlingen slachtoffer worden. Pestgedrag moet dan ook door iedereen serieus worden genomen. Het lastige is dat veel pestgedrag zich in het verborgene afspeelt, zodat het moeilijk is om er greep op te krijgen. En zelfs als het pestgedrag wordt opgemerkt, weten leerkrachten en anderen niet altijd hoe ze ermee om kunnen gaan. Leerkrachten en onderwijsondersteunend personeel hebben echter een taak (samen met de ouders en de leerlingen zelf) bij het tegengaan van pesten. Leerlingen moeten weten dat ze hulp kunnen krijgen van volwassenen in de school en hierom durven vragen. Volwassenen dienen oog te hebben voor de signalen van leerlingen. Ze dienen interesse te tonen en te luisteren naar wat de leerlingen te vertellen hebben. Voor groepsleerkrachten betekent het dat ze groeps gesprekken houden, aandacht hebben voor de groeps sfeer en het functioneren van individuele leerlingen in de groep. Ze maken afspraken met de klas en zorgen ervoor dat deze afspraken nagekomen worden.

1.2 Het verschil tussen pesten en plagen

Iemand op het schoolplein een stevige duw geven kan plagen zijn, maar het kan net zo goed gaan om echt pestgedrag. We spreken over plagen wanneer kinderen min of meer aan elkaar gewaagd zijn en het vertoonde gedrag een uitnodigend karakter heeft om iets terug te doen vanuit een veilige sfeer. Het gaat dan om een prikkelend spelletje, dat door geen van de betrokkenen als bedreigend of echt vervelend wordt ervaren.

Er is zelfs sprake van een pedagogische waarde: door elkaar eens uit te dagen leren kinderen goed om te gaan met allerlei conflicten. Dat is een vaardigheid die later in hun leven van pas komt bij conflicthantering, waar iedereen in zijn leven mee te maken krijgt.

We spreken van pestgedrag als het slachtoffer zich ongelukkig voelt omdat hij of zij stelselmatig geconfronteerd wordt met vervelend of agressief gedrag of buitengesloten wordt van de sociale groep. De inzet van het pestgedrag is altijd macht door intimidatie. Bij echt pestgedrag zien we ook altijd een vaste rolverdeling terug bij de betrokkenen. De belangrijkste eigenschappen van pestgedrag zijn dus het bedreigende, het systematische en het rolvaste karakter.

Een aantal voorbeelden:

Plagen	Pesten
Het geplaagde kind blijft een volwaardig lid van de groep.	Het gepeste kind is geïsoleerd, voelt zich eenzaam en voelt dat het niet meer bij de groep hoort.
Speelt zich af tussen “gelijken”.	De strijd is ongelijk: de pestkop heeft altijd de bovenhand: de pestkop voelt zich zo machtig als het slachtoffer zich machteloos voelt.
De groep lijdt niet onder plagerijen of vindt nadien meteen haar draai terug.	De groep lijdt onder een dreigend, onveilig gevoel. Iedereen is angstig, de kinderen vertrouwen elkaar niet meer, ze zijn niet erg open of spontaan. Er zijn weinig echte vriendjes in de groep.
Gebeurt onbezonnen of spontaan.	Gebeurt met opzet: de pestkop weet vooraf wie hij of zij zal pesten, op welke manier en wanneer.
Heeft geen kwade bijbedoelingen.	Wil iemand bewust kwetsen of kleineren.
Duurt niet lang, gebeurt niet vaak en is onregelmatig.	Kan lang blijven duren, gebeurt meer dan eens, is systematisch. Houdt niet vanzelf op na een poosje.
Is meestal te verdragen of zelfs plezierig, maar kan ook heel kwetsend of agressief zijn.	De pestkop heeft geen positieve bedoelingen. Hij wil pijn doen, vernielen of kwetsen.
Meestal één tegen één.	Meestal een groep (pestkop, meelopers en supporters) tegenover één geïsoleerd slachtoffer.
De rollen liggen niet vast: nu eens plaagt de ene, dan de andere.	Heeft een vaste structuur. De pestkoppen zijn meestal dezelfde, de slachtoffers ook. Als de slachtoffers wegvallen, kan de pestkop wel op zoek gaan naar een ander slachtoffer.
De pijn, lichamelijk of geestelijk, is draaglijk en van korte duur. Soms wordt ze als prettig ervaren (plagen is kusjes vragen).	Als er niet op tijd wordt ingegrepen, kunnen de lichamelijke en geestelijke gevolgen ingrijpend zijn en lang nawerken.
De relaties worden na het plagen meteen hervat.	Het is niet makkelijk om na het pesten een evenwichtige relatie te vinden; het herstel gaat moeilijk en traag.

1.3 Hoe wordt er gepest?

Met woorden:	Vernederen, belachelijk maken, schelden, dreigen, met bijnamen aanspreken, gemene briefjes, mailtjes, sms-jes/whatsapp-jes sturen.
Lichamelijk:	Trekken aan kleding, duwen en sjoeren, schoppen en slaan, krabben en aan haren trekken, wapens gebruiken.
Achtervolgen:	Opjagen en achterna lopen, in de val laten lopen, klem zetten of rijden, opsluiten.
Uitsluiting:	Doodzwijgen en negeren, uitsluiten van feestjes, bij groepsopdrachten.
Stelen en vernielen:	Afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen, kliederen op boeken, banden lek prikken, fiets beschadigen.
Afpersing:	Dwingen om geld of spullen af te geven, het afdwingen om iets voor de pestende leerling te doen.
Digitaal pesten:	Anonieme berichten versturen via Social Media (TikTok, Snapchat etc.) en SMS, schelden, roddelen, bedreigen, foto's van mobieltjes en webcam op internet plaatsen, privégegevens op een site plaatsen, wachtwoorden en credits stelen en misbruiken, haatprofielen aanmaken, virussen sturen, happy slapping, en het versturen van een e-mail bom.

1.4 De gepeste leerling

Sommige leerlingen lopen meer kans gepest te worden dan anderen. Dat kan met hun uiterlijk, gedrag, gevoelens en sociale uitingsvormen te maken hebben. Bovendien worden kinderen pas gepest in situaties, waarin pesters de kans krijgen om een slachtoffer te pakken te nemen, dus in onveilige situaties. Leerlingen die gepest worden doen vaak andere dingen of hebben iets wat anders is dan de meeste van hun leeftijdgenoten: ze bespelen een ander instrument, doen een andere sport, zijn heel goed in bepaalde vakken of juist niet.

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

- Schaamte
- Angst dat de ouders met de school of met de pester gaan praten en dat het pesten dan nog erger wordt
- Het probleem lijkt onoplosbaar
- Het idee dat het niet mag klikken

Mogelijke kenmerken van deze leerlingen:

- Weet niet hoe hij met agressie van anderen om moet gaan.
- Houdt niet van geweld en agressief of onbeschoft taalgebruik.
- Is meestal fysiek zwakker.
- Is eerder in zichzelf gekeerd.
- Is geneigd zich onderdanig of gediensstig te gedragen.
- Is onzeker in zijn sociale contacten.
- Durft niet op te komen voor zichzelf.
- Heeft vaak een lage dunk van zichzelf en gelooft uiteindelijk, dat hij het verdient om gepest te worden.
- Voelt zich vaker eenzaam dan andere kinderen.
- Voelt niet goed aan, welke regels of normen er binnen de groep gelden.
- Reageert niet op de gepaste manier op druk: Begint te huilen, of gedraagt zich slaafs, gaat klikken of vleien, probeert zich vrij te kopen met snoep of geld, probeert de pesters na te bootsen, maar faalt daarin.

1.5 De pestende leerling

Pesters zijn vaak de sterkeren in hun groep. Zij zijn of lijken populair maar zijn dat uiteindelijk niet. Ze dwingen hun populariteit af door stoer en onkwetsbaar gedrag. Van binnen zijn ze vaak onzeker en ze proberen zichzelf groter te maken door een ander kleiner te maken.

Pesters krijgen vaak andere kinderen mee, want wie meedoet, loopt zelf de minste kans om slachtoffer te worden. Doorgaans voelen pesters zich niet schuldig want het slachtoffer vraagt er immers om gepest te worden.

Pestgedrag kan een aantal dieper liggende oorzaken hebben:

- Een problematische thuissituatie
- Een vaak gevoelde anonimiteit (ik besta niet); als een pester zich verloren voelt binnen een grote groep, kan hij zich belangrijker maken door een ander omlaag te drukken.
- Het moeten spelen van een niet-passende rol
- Een voortdurende strijd om de macht in de klas
- Een niet-democratisch leefmilieu binnen de school; een docent is autoritair en laat op een onprettige wijze blijken dat hij de baas is. Dergelijke spanningen kunnen op een zondebok worden afgereageerd
- Een gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers of een laag niveau)
- Een zwak gevoel van autonomie (te weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid)

Mogelijke kenmerken van deze leerlingen:

- Staat vrij positief tegenover geweld, agressie, en het gebruik van stoere taal.
- Imitteert graag agressief gedrag.
- Is vlugger agressief, gebruikt meer geweld.
- Lijkt assertief: zegt spontaan wat hij denkt of voelt. Komt uit voor zijn mening.
- Is vrij impulsief.
- Heeft de neiging anderen te domineren om controle te houden, maar is misschien minder zeker dan het lijkt.
- Wil het middelpunt zijn en is vlug jaloers.
- Is meestal fysiek sterker of omringd door sterke vrienden die zijn gezag respecteren.
- Heeft moeite met regels, grenzen, en eigen of door anderen opgelegde regels, met andere woorden: is altijd grensverleggend bezig.
- Schat situaties verkeerd in.
- Schat de gevolgen van zijn gedrag verkeerd in.
- Heeft het moeilijk met stress of spanning, die van buitenaf wordt opgelegd (proefwerken, agressie van ouders, etc.).
- Er is vaak sprake van negatieve faalangst.
- Hoe onveilig hij zich voelt, hoe groter de behoefte aan een zondebok.
- Is niet noodzakelijk dommer of slimmer dan de rest.
- Geniet respect uit angst en niet uit waardering, m.a.w. kinderen volgen hem meer uit angst zelf het slachtoffer te worden dan uit vriendschap.
- Heeft een zwak inlevingsvermogen, is vooral met zichzelf bezig en houdt geen rekening met anderen.

1.6 De meelopers en andere leerlingen

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

De meeste leerlingen houden zich afzijdig als er wordt gepest. Ze voelen zich wel vaak schuldig over het feit dat ze niet in de bres springen voor het slachtoffer of hulp inschakelen.

2. Signalering

2.1 Signalen die op pesten kunnen duiden.

Hieronder staan een aantal signalen beschreven die **zouden kunnen** duiden op pestgedrag binnen de groep.

Signalen bij *de gepeste leerling*:

1. Alleen staan in de pauze.
2. In de pauze steeds contact zoeken met de pleinwacht.
3. Een spel is “toevallig” steeds net begonnen als het pestslachtoffer eraan komt, terwijl een ander kind even later nog wel mee mag doen.
4. Bijna altijd met kleine kinderen spelen.
5. Niet naar buiten willen.
6. Zuchten, piepen en steunen van andere kinderen als een pestslachtoffer een idee aandraagt of in de kring iets zegt.
7. Roddelen in de groep over een bepaald kind.
8. Als andere kinderen zich negatief uitlaten over het kind of zijn/haar familie, zonder dat dit echt reëel is.
9. Als men steeds alles van een bepaald kind stom vindt.
10. Als andere kinderen negatiever reageren op een fout van het pestslachtoffer dan bij andere kinderen.
11. Als het kind, de ouder(s), en/of andere kinderen aangeven dat er gepest wordt.
12. Het kind wil niet meer naar school, klaagt bijvoorbeeld regelmatig over hoofdpijn en buikpijn, terwijl deze pijn in vakanties verdwijnt.
13. Bepaalde kleren niet meer aan willen hebben naar school/club.
14. Gauw prikkelbaar of boos zijn.
15. Nooit uitgenodigd worden op feestjes/partijtjes.
16. Het kind heeft blauwe plekken, of schrammen, gescheurde kleren, beschadigde boeken, en ‘verliest’ sportkleren en eigendommen. Let zeker op, als het kind normaliter niet slordig is. Ook als het niet weet hoe de signalen er gekomen zijn, of excuses zoekt, is er vaak meer aan de hand.
17. Het kind maakt zich het liefst onzichtbaar. Zelfs zonder zichtbare aanleiding gedraagt het zich als een geslagen hondje. Het is vaak verdrietig of neerslachtig, of heeft onverwachte stemmingswisselingen met driftbuien.
18. In sommige gevallen is het onhandelbaar, agressief en overspannen.
19. Het kind zoekt het veilige gezelschap van de leerkracht.
20. Als er groepjes worden gekozen, wordt het kind als laatste gekozen of het blijft over.
21. De schoolresultaten worden opeens veel slechter.
22. Het kind is vaak afwezig, letterlijk of figuurlijk. Het vlucht weg in de fantasie en zorgt ervoor dat het zo nipt mogelijk op tijd op school komt en is meteen na de bel weer weg.
23. Op zondagavond of voor het kind naar een club moet, is het bijzonder gestrest en zoekt redenen om niet naar school of naar de club te moeten.

Signalen bij de pester:

1. Zijn vriendjes zijn volgzaam meelopers, die wachten op instructies van de pester.
2. Het kind vindt het moeilijk om samen te spelen of samen te werken, omdat het altijd de baas wil zijn.
3. Het kind verdraagt geen kritiek en wordt boos als zijn positieve beeld van zichzelf ter discussie wordt gesteld, al is het ook maar door een grapje.
4. Zijn vriendjes zijn gelijkgezinden. Ze spreken vaak negatief of kleinerend over bepaalde kinderen. Wie niet bij de groep hoort, is een zwakkeling of zelfs een vijand. Ze kiezen agressieve idolen uit sport, muziek of film.
5. De pester is regelmatig brutaal.
6. De pester kan zich moeilijk inleven in de gevoelens van anderen en heeft weinig of geen schuldgevoelens.
7. Het kind kan moeilijk grenzen aanvaarden die door anderen worden opgelegd en verdraagt geen kritiek.
8. Je krijgt de indruk, dat het kind een dubbelleven leidt: thuis of tegenover de leraar is het volgbaar en braaf, maar je hoort klachten over het kind in onbewaakte momenten.

Natuurlijk kunnen deze signalen ook op "iets anders" duiden. Ga in ieder geval in gesprek met het kind. Als u vermoedt dat er bij u in de klas, of in de klas van uw kind gepest wordt: onderneem actie!

2.2 Ouders komen met melding

- Ouders melden groepsleerkracht en/of directeur en/of intern begeleider omtrent het pestgeval. Onze directeur is tevens onze pestcoördinator.

- Termijn van 6 weken waarin leerkracht zich verplicht om:

- a: het pestgeval te observeren en te inventariseren, eventueel plan van aanpak maken.
- b: binnen 4/6 weken ouders opnieuw uitnodigen aan de hand van opgemaakte agenda en eventuele verslaggeving.

2.3 Meldingsplicht intern

De groepsleerkracht maakt een melding van het pestgeval bij intern begeleider en/of directeur en tevens pest coördinator.

2.4 Verslag / dossier

De groepsleerkracht begint met verslaglegging / dossiervorming. Hij / zij raadpleegt het anti-pestprotocol en eventueel naslagwerk over pesten. Een sociogram en klassenklimaatschaal kunnen hierbij een beeld geven van de onderlinge relaties van de leerlingen. Dit wordt afgenomen via ons leerlingvolgsysteem Looqin.

2.5 Berichtgeving ouders

Kennisgeving ouders aan de hand van gemaakte afspraak met eventuele agenda en verslaggeving.

2.6 Vragenlijst

Vragenlijst onder alle leerlingen van de betreffende klas. Deze vragenlijst is te vinden in bijlage 1.

3. Pesten op school aanpakken

3.1 Inleiding

Pesten is slecht voor gepeste, pester en de rest van de groep. De één heeft kans voor zijn leven beschadigd te worden, de ander heeft veel meer kans om in de criminaliteit te belanden.

Pesten is een zeer ongezonde situatie voor letterlijk iedereen. Niet alleen de sfeer wordt door pestproblemen verslechterd, maar ook het leerproces wordt verstoord.

Een goed pedagogisch klimaat, waarin pesten “not done” is, geeft kinderen en leerkrachten een veilige en leuke werkplek, waar het goed toeven is.

3.2 Voorwaarden

Het pesten moet aangepakt worden. Daar zijn wel enkele voorwaarden aan verbonden:

- Pesten moet als probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen: leerlingen (gepeste kinderen, pesters en de zwijgende groep), leerkrachten en de ouders/verzorgers (hierna genoemd: ouders)
- De school moet proberen pestproblemen te voorkomen. Los van het feit of pesten wel of niet aan de orde is, moet het onderwerp pesten met de kinderen bespreekbaar worden gemaakt, waarna met hen regels worden vastgesteld.
- Als pesten optreedt, moeten leerkrachten (in samenwerking met de ouders) dat kunnen signaleren en duidelijk stelling nemen.
- Wanneer pesten ondanks alle inspanningen toch weer de kop opsteekt, moet de school beschikken over een directe aanpak.
- Wanneer het probleem niet op de juiste wijze wordt aangepakt of de aanpak niet het gewenste resultaat oplevert dan is de inschakeling van een vertrouwenspersoon nodig. De vertrouwenspersoon kan het probleem onderzoeken, deskundigen raadplegen en het bevoegd gezag adviseren.
- Op iedere school is een vertrouwenspersoon aangesteld. In principe is elke leerkracht vertrouwenspersoon. Daarnaast zijn Peter Perik en Ingrid Rouhof vertrouwenspersonen op IKC Titus Brandsma. Stichting breed is er ook een vertrouwenspersoon; Anne Overbeek. Naast de interne en externe vertrouwenspersonen hebben we een aandachtfunctionaris; Ingrid Rouhof.

3.3 Het voorkomen van pesten

Ter voorkoming van pestgedrag hanteren wij in onze school de volgende maatregelen/werkwijze:

- In alle groepen worden duidelijke groepsregels (zie hoofdstuk 3.6) opgesteld en gehanteerd. Deze regels hangen in de school op een zichtbare plaats. De leerlingen conformeren zich aan deze regels door er een handtekening onder te plaatsen.
- Regelmatig wordt in gesprekken met de groep aandacht besteed aan deze regels.
- Positief gedrag van leerlingen wordt bekrachtigd.
- Tijdens de pauzes surveilleren leerkrachten of medewerkers van de SportBSO op de speelplaats. Zij zien er op toe dat kinderen tijdens hun spel de gedragsregels en afspraken naleven. In situaties waarin dit niet gebeurt, worden kinderen aangesproken op hun gedrag en kan dit consequenties hebben.
- Vanaf groep 3 krijgen alle leerlingen elk jaar ‘Rots en Water’ lessen. Dit is een sociale weerbaarheidstraining waarbij de leerlingen leren omgaan met conflictsituaties. Ze leren een ‘Rots’ te zijn, stevig te staan en niet te reageren op pestprikkel. Ook leren ze als ‘Water’ te zijn, zijn flexibel en leren voor een ander op te komen. Daardoor krijgt een pester niet de overhand in de groep.

3.4 Omgang met pesten

- Op school willen we regelmatig een onderwerp in de groep (kring) aan de orde stellen.
- Onderwerpen als veiligheid, omgang met elkaar, rollen in een groep, aanpak van ruzies etc. kunnen aan de orde komen.
- Andere werkvormen zijn ook denkbaar, zoals spreekbeurten, rollenspelen, regels met elkaar afspreken over omgaan met elkaar en groepsopdrachten.
- Het voorbeeld van de leerkrachten (en thuis de ouders) is van groot belang. Er zal minder gepest worden in een klimaat waar duidelijkheid heerst over de omgang met elkaar, waar verschillen worden aanvaard en waar ruzies niet met geweld worden opgelost maar uitgesproken. Agressief gedrag van leerkrachten, ouders en de leerlingen wordt niet geaccepteerd. Leerkrachten horen duidelijk stelling te nemen tegen dergelijke gedragingen.
- Een effectieve methode om pesten te stoppen of binnen de perken te houden, is het afspreken van regels voor de leerlingen en deze consequent te hanteren.

De leerkracht biedt altijd hulp aan de gepeste en begeleidt de pester, indien nodig in overleg met de ouders en/of externe deskundigen.

In bijlage 2 is een handreiking voor gesprekken met gepeste leerling en pester opgenomen.

3.5 Schoolregels 'Samen Sociaal'

Voor de school hanteren we onderstaande 7 schoolregels voor goed gedrag 'Samen Sociaal'. Deze regels zijn zichtbaar in de hal en daarnaast ook in alle klassen.

	Blijf beleefd - We houden liever onze mond, als er niets aardigs uitkomt. - Er is maar 1 die praat, zodat iedereen het goed verstaat. - Eerst even vragen als we wat lenen, dan pas kun je het meenemen.
	Samen spelen - Samen spelen, samen delen! - Iedereen heeft andere ideeën, kleuren en haar, iedereen is anders maar we respecteren elkaar! - Buiten mogen we rennen, roepen en fluiten, maar we mogen niemand buitensluiten!
	Ssst in school - Eerst netjes ophangen de jas en tas, dan zachtjes lopen naar de klas. - In de gangen zijn we altijd stil, omdat iedereen goed doorwerken wil. - Er gaat steeds maar 1 jongen en 1 meisje naar het toilet, zodat de wc niet op de kop wordt gezet!
	Fouten maken mag! - Als niemand je helpen kan, vraag het de juf of meester dan! - We maken allemaal wel eens een fout, toegeven en eerlijk zijn is dan goud! - Als je iets fout doet, zeg dan sorry en maak het weer goed!
	Zuinig zijn - Als ik met werken stop, ruim ik alles netjes op. - Samen houden wij de school schoon, hergebruiken is hier heel gewoon. - We doen samen met de schriften en spullen, we zullen deze niet breken, scheuren of omkrullen.
	Blijf bij jezelf - We zullen van elkaar afblijven, tijdens het spelen en het schrijven! - Als iemand zegt stop, dan houd je op! - Let niet steeds op wat een ander doet, maar kijk eerst of je het zelf goed doet.
	Zet 'm op samen! - Krijgt een ander het niet voor elkaar? Dan helpen we elkaar. - We doen ons best, dan komt vanzelf de rest. - Samen houden we ons aan deze afspraken, zodat we veel plezier kunnen maken!

3.6 De stopmethode

Voor de hieronder beschreven stopmethode zijn geen formulieren nodig, geen observatiemappen en na invoering bespaart het tijd, want de kinderen leren voor een groot deel zelf hun problemen op te lossen. De leerkracht komt alleen in beeld, als de beide partijen er niet uit komen.

Tevens is er geen misvatting meer mogelijk over wanneer een kind over de grens van een ander kind gaat. De hele methode gaat uit van een win-win-strategie en de vooronderstelling dat iedereen er mag zijn. In zeer extreme gevallen waar een win-win-situatie onhaalbaar is, kiest de school voor de gepeste.

Het anti-pestprotocol past uiteraard bij deze aanpak. Daarnaast kan de regelgeving kort en krachtig zijn.

Met de stop-methode kan iedereen zijn of haar grens aangeven/duidelijk maken. Het geeft niet of je sterk, zwak, stoer etc. bent. STOP = STOP.

In een klas waar veel kinderen over de grenzen van elkaar heen gaan, of pestgedrag is, behoort de stopmethode tot een prima noodstopprocedure. In een groep waar alles wel lekker gaat, is de stopmethode gewoon een duidelijke regel.

Het invoeren van de (nood)stopprocedure vergt niet zoveel werk en kan op de volgende manier gebeuren:

De leerkracht vertelt wat de stopregel inhoudt: STOP = STOP.

De leerkracht spreekt vertrouwen in de groep uit.

De leerkracht legt duidelijk de procedure uit voor als een kind door een stop heen gaat.

De reactie op een “door de stop heen gaan” is het volgen van de hier onderstaande procedure.

1. De benadeelde meldt zich bij de leerkracht met de klacht.
2. De leerkracht laat het kind, dat door de stop heen ging, bij zich komen.
3. De leerkracht geeft de kinderen de opdracht om hun probleem uit te praten en als dat gelukt is, om dat even te melden. Ze hoeven verder niet te zeggen hoe ze het opgelost hebben of wat het probleem was.
4. De kinderen komen weer bij de leerkracht en melden dat ze er uit gekomen zijn of dat ze er niet uitkomen. Als het ene kind meldt dat ze eruit gekomen zijn, dan vraagt de leerkracht nog aan het andere kind of hij/zij het probleem ook opgelost vindt. Zo ja, dan kunnen de kinderen weer gaan spelen. Als het andere kind het probleem nog niet opgelost vindt, dan moeten ze weer gaan praten. Indien de kinderen aangeven dat ze er niet uitkomen, dan volgt punt 5.
5. Indien de kinderen er niet uitkomen, dan komt de leerkracht erbij en vraagt: “Wanneer is het probleem opgelost voor jou?” Dit vraagt de leerkracht aan beide kinderen (om de beurt). De leerkracht vraagt in dit stadium dus niet: “Wat is er gebeurd?” Vaak is het probleem nu opgelost.
6. Indien het probleem niet opgelost wordt en de kinderen toch precies willen vertellen wat er gebeurd is, dan is de kans groot dat de onderlinge strubbelingen al ondergronds langer aan de gang zijn. Maak dan een afspraak voor een uitvoerig gesprek.
7. Richt je in een gesprek, nadat alle ellende van het verleden besproken is, op hoe het in de toekomst verder moet gaan. Als een kind blokkeert volgt punt 8.
8. Een kind kan gaan mokken of blokkeren, omdat het kind
 - verwacht dat de ander zich toch niet aan de afspraken houdt;
 - een zwak zelfbeeld heeft;
 - nog niet genoeg sociale vaardigheden in huis heeft, om problemen uit te praten;
 - te veel in het gevoelsgebied blijft hangen;
 - in het verleden “geleerd” heeft dat mokken extra aandacht geeft en/of met mokken vaak zijn/haar zin krijgt.

Als een kind verwacht dat de ander zich toch niet aan zijn afspraak zal houden, dan kan de leerkracht proberen uit te vinden waarom het kind dat verwacht. Heeft het kind weinig vertrouwen in alle kinderen of alleen in dat ene specifieke kind (wellicht terecht). Maak dan goede afspraken, waarin beloning en sancties kunnen worden opgenomen.

Los van de stopmethode is de procedure van “een probleem uitpraten” ook uiterst effectief om andere problemen op te lossen.

Kunnen kleuters ook werken met de stopmethode en problemen uitpraten?

Ja, dat kunnen de meeste kleuters. Het inoefenen en de uitpraatprocedure kan door middel van poppenkast of verhaaltjes geoefend worden. Het enige verschil met de grote kinderen is dat de leerkracht bij de kleuters blijft zitten op gelijke ooghoogte als ze samen hun probleem uitpraten.

3.7 Vier-stappen-plan

Wanneer leerlingen ruzie met elkaar hebben en/of elkaar pesten proberen zij en wij:

STAP 1 - Er eerst zelf (en samen) uit te komen.

STAP 2 - Op het moment dat een van de leerlingen er niet uitkomt (in feite het onderspit delft en verliezer of zondebok wordt) heeft deze het recht en de plicht het probleem aan de meester of juf voor te leggen.

STAP 3 - De leerkracht brengt de partijen bij elkaar voor een verhelderend gesprek en probeert samen met hen de ruzie of pesterijen op te lossen en (nieuwe) afspraken te maken. Bij herhaling van pesterijen/ruzies tussen dezelfde leerlingen volgen consequenties. Het probleem wordt besproken in de groep om de zwijgende meerderheid in te schakelen. Deze kinderen kunnen stelling nemen tegen de pester en de gepeste ondersteunen. Bij herhaling van pesterijen / ruzies tussen leerlingen volgen sancties en worden ouders hiervan op de hoogte gebracht door de groepsleerkracht :

- Een of meerdere pauzes binnen blijven met een duidelijke opdracht
- Nablijven met strafwerk
- Een schriftelijke opdracht zoals een stelopdracht over de toedracht en zijn of haar rol in het pestprobleem
- Afspraken maken met de leerling(en) over gedragsverandering. De naleving van deze afspraken komen aan het einde van iedere week in een kort gesprek aan de orde

STAP 4 - Bij het signaleren van pestgedrag neemt de leerkracht duidelijk stelling en houdt een bestraffend gesprek met de leerling die pest. Er volgen gesprekken met de ouders, van beide partijen afzonderlijk, waarin hen nadrukkelijk wordt gevraagd mee te werken aan het oplossen van het probleem. Een verslag (beschrijving van situatie en gemaakte afspraken) hiervan wordt vastgelegd. De situatie wordt ook besproken binnen het team. Bij aanhoudend pestgedrag kan externe hulp worden ingeschakeld. In deze situatie vinden ook vervolgesprekken met ouders plaats. Hierdoor kan de verwachting bij ouders ontstaan dat een oplossing mogelijk is voor dit complexe probleem. Naast het bespreken van de te ondernemen interventies met de betrokken ouders is het belangrijk ook afspraken te maken over de beoogde resultaten. Door te monitoren en te evalueren wordt ook helder wanneer de school in handelingsverlegenheid is en er een einde komt aan de reële te ondernemen interventies. Zorgvuldige en duidelijke communicatie met betrokken partijen en verslaglegging zijn van groot belang.

3.8 De vijfsporenaanpak

Zoals gezegd zijn bij pesten vijf partijen te onderscheiden, om welke reden een vijfsporenaanpak van het probleem een logische lijkt te zijn. De aanpak bestaat uit de volgende activiteiten: hulp aan het gepeste kind, hulp aan de pester, mobiliseren van de zwijgende middengroep, hulp aan de leerkrachten en hulp aan de ouders.

1. Hulp aan het gepeste kind

- Medeleven tonen en luisteren en vragen hoe en door wie wordt er gepest.
- Nagaan hoe de leerling zelf reageert: Wat doet hij/zij voor tijdens en na het pesten?
- Huilen of heel boos worden is juist vaak een reactie die een pester wil uitlokken. De leerling in laten zien dat je op een andere manier kunt reageren.
- Zoeken en oefenen van een andere reactie. Bijvoorbeeld: Je niet afzonderen.
- Het gepeste kind in laten zien waarom een kind pest.
- Nagaan welke oplossing het kind zelf wil.
- Sterke kanten van de leerling benadrukken.
- Belonen (schouderklopje) als de leerling zich anders/beter opstelt.
- Praten met de ouders van de gepeste leerling en de ouders van de pester(s).
- Het gepeste kind niet overbeschermen (Bijvoorbeeld naar school brengen of "Ik zal het de pesters wel eens gaan vertellen"). Hiermee plaats je het gepeste kind juist in een uitzonderingspositie waardoor het pesten zelfs nog toe kan nemen.
- Praten: Zoeken naar de reden van het ruzie maken/pesten (baas willen zijn, jaloezie, verveling).
- Pester laten inzien wat het effect van zijn/haar gedrag is voor de gepeste.
- Excuses aan laten bieden.
- In laten zien welke sterke (leuke) kanten de gepeste leerling heeft.

2. Hulp aan de pester

- In gesprek(ken) achterhalen wat de reden is van het pestgedrag (de baas willen zijn, jaloezie, verveling, buitengesloten voelen etc.).
- Laten inzien wat het effect is van het pesten voor het gepeste kind.
- Excuses aan laten bieden.
- In laten zien welke sterke/leuke kanten de gepeste heeft.
- De pester leren niet meteen negatief/boos te reageren. Leren beheersen, de "stop: eerst nadenken" houding of een andere manier van gedrag aanleren.
- Inschakelen van hulp, zoals aanbieden van sociale vaardigheidstraining, huisarts, Mediant etc.
- Zoeken naar een sport of club waarbij het kind kan ervaren dat contact met andere kinderen wel leuk kan zijn.

3. Mobiliseren van de zwijgende middengroep

De zwijgende middengroep kan worden gemobiliseerd door voor leerlingen regels en pictogrammen te gebruiken en aan leerlingen de opdracht te geven zelf regels te maken en ze elke week kort aan de orde te stellen.

4. Hulp aan de leerkrachten

De hulp bestaat uit het beschikbaar stellen en bespreken van achtergrondinformatie over het verschijnsel pesten, het signaleren van pesten en over een concrete aanpak.

5. Hulp aan de ouders

-Door ouders te betrekken bij de aanpak van pestgedrag. Dit kan door het geven van adviezen, voorlichting en het geven van achtergrondinformatie.

3.9 Activiteiten in de groep om het pesten aan te pakken

De eerste stappen om het pesten in de groep aan te pakken, d.m.v. het pedagogisch klimaat, eventueel aangevuld met de stopmaatregel. Met onderstaande ideeën bereikt de leerkracht dat de kinderen elkaar als medemensen gaan zien: een fundament om het pesten daadwerkelijk goed aan te kunnen pakken.

1. Laat kinderen in de kring iets aardigs vertellen over hun buurman / buurvrouw.
2. Ieder kind krijgt een blad, waarop hij of zij zijn / haar naam zet. Daarna gaat dat kind de namen van alle andere kinderen op dat blad schrijven, plus daarachter een aardige opmerking over dat kind. De leerkracht neemt al deze blaadjes van de verschillende kinderen in en bekijkt of de gemaakte opmerkingen ook leuk zijn over de andere kinderen. Opmerkingen die niet leuk of aardig zijn, worden besproken met de schrijver van de nare opmerking. De opdracht was immers om iets aardigs te bedenken. Als alle opmerkingen positief zijn, kan krijgt ieder kind een mooie grote kaart en kan hij of zij met die kaart alle positieve opmerkingen bij de andere kinderen ophalen.
3. Beloon vooruitgang in de goede sfeer door de laatste minuten te gaan voorlezen bijvoorbeeld.
4. De leerkracht kan tegen kinderen zeggen: "Ik vind het leuk dat je bij mij in de klas zit, omdat....." De leerkracht moet er dan wel voor zorgen dat hij alle kinderen in een dagdeel genoemd heeft. Dus niemand de deur uit zonder een positieve opmerking van de leerkracht.
5. Humor, een beetje stoeien, een beetje plagen, overdreven zichzelf ophemelen waardoor tegenreacties niet uit kunnen blijven, lachen... Kortom: plezier in de groep brengen.
6. Vertellen of boeken voorlezen over kinderen of volwassenen, die als groep spelen of werken.
7. Benadrukken dat het fijn is dat iedereen anders is. Door het verschil heeft iedereen in de groep een eigen inbreng/taak. Bij een voetbalclub is het heel belangrijk dat iedereen anders is. Alleen maar verdedigers of aanvallers werkt niet echt. Bespreek gerust eens in de groep waarom iemand belangrijk voor de groep is. Je kunt daar een spel van maken. Bijvoorbeeld: "Er is iemand in deze groep, die zo belangrijk is voor de groep, omdat.....(veel van computers afweet, ruzies meehelpt oplossen, met humor de sfeer weet op te krikken, goed kan rekenen, heel goed kan doorzetten, ook al is het soms moeilijk, de planten levend houdt, altijd vertelt dat het NU pauze is, enz. Je kunt iets noemen wat iemand goed kan (vaardigheid), hoe iemand zich gedraagt (gedrag) en hoe iemand is (identiteit). Bedenk heel bewust wat je tegen een gepeste en pester zegt.
8. Of benoem welke positieve eigenschap / vaardigheid / gedrag iemand aan het oefenen is. Bijvoorbeeld: "Ik ken iemand die de laatste tijd steeds aardiger is tegen de kleuters op het plein." U kunt vast nog honderden voorbeelden bedenken. Het kind, dat positief bezig is, krijgt hierdoor een stimulans om daar mee door te gaan!
9. Kinderen zelfvertrouwen en een positief zelfbeeld geven.
10. Kinderen werk geven waar uitdaging en succeservaring in zit.
11. Kinderen op een goede manier feedback geven.

12. Kinderen leren op een respectvolle wijze met elkaar om te gaan. Dit is in te trainen met de “aandachtsregel van de week..” Bijvoorbeeld: “Deze week oefenen we om een ander te bedanken, die iets voor je doet. Bijvoorbeeld een gummetje oppakken, de deur voor je open houden, enz.” Nog een voorbeeld kan zijn: “Deze week begroeten we elkaar heel bewust als we elkaar ’s morgens weer zien.” Natuurlijk zit er humor in, wat overdrijving, maar dat is juist leuk en de kinderen zijn er bewust mee bezig.

13. Kinderen problemen laten uitpraten; zie stopmethode.

4. ICT-gebruik

4.1 Wat is cyberpesten?

Cyberpesten is de nieuwe veel minder zichtbare vorm van pesten. Bij cyberpesten worden kinderen online gepest. Bijvoorbeeld via het internet of via de mobiele telefoon. Dit kan een verlengde zijn van het traditionele schoolpleinpesten, maar kan ook een losstaande pesterij zijn. Acties die hieronder vallen zijn voornamelijk:

Bedreigen:	Het sturen van dreigberichten; bijvoorbeeld via TikTok, Snapchat, Facebook, Instagram, Twitter of Whatsapp.
Schelden:	Iemand online uitschelden.
Hacken:	Het hacken van andermans account om namens diegene vrienden uit te schelden (zodat diegene op de kop krijgt) of het hacken van iemands account bijvoorbeeld om online bezittingen af te nemen.
Valse naam gebruiken:	Cyberpesten in naam van iemand anders.
Belachelijk maken:	Foto's van mensen vervormen of een pagina over iemand maken en deze persoon vervolgens groepsgewijs belachelijk maken.
Op uiterlijk beoordelen:	Iemand online pesten, simpelweg omdat deze er vreemd uit ziet op een profielfoto, of omdat je deze persoon kent en vindt dat hij/zij er vreemd uit ziet.
Stalken:	Iemand online volgen zodat je altijd precies weet waar hij/zij een nieuw account opzet.
Onbekenden pesten:	Vaak uit verveling bestaat het verschijnsel dat kinderen online een onbekend slachtoffer uitkiezen en deze, gewoon voor vermaak, het leven zuur gaan maken.
Uitlokken/uitdagen:	Iemand online zo boos maken dat ze online of in real life uit de slof schiet en daardoor zelf straf krijgt.
Happy slapping:	Groepjes kiezen een willekeurig slachtoffer op straat uit. Ze lokken deze uit tot een vechtpartij en maken vervolgens een video waarin het slachtoffer groepsgewijs in elkaar wordt geslagen. Deze video wordt online gezet.
Bezemen:	Video's op sociale media plaatsen waarin (vaak) meiden herkenbaar te zien zijn met allerlei seksueel getinte teksten eronder. Vaak zelfs met de contactgegevens van de meiden erbij.

Cyberpesten verschilt op een aantal punten van plagen:

- Er is sprake van een machtsverschil tussen dader en slachtoffer. Wanneer het slachtoffer sterk genoeg is zich te verdedigen wordt eerder gesproken van ruzie.
- Er is sprake van herhaling: een enkele vervelende actie vinden kinderen nog geen pesten.
- Er is sprake van kwade intentie bij de dader. Al is dit voor online pesten wel veel moeilijker te onderscheiden.

Cyberpesten verschilt ook op een aantal punten van het 'traditionele pesten':

- Daders durven online veel verder te gaan. Ze gebruiken bijvoorbeeld veel hardere scheldwoorden en dreigen eerder met serieus geweld.
- Het publiek van een online pesterij kan veel groter zijn. Een online video kan immers door miljoenen mensen bekeken worden.
- Een herhaling hoeft nu maar een enkele actie te zijn. Wanneer een dader eenmalig een belachelijk makend filmpje online zet, kan deze miljoenen keren bekeken worden.
- De pester heeft de mogelijkheid anoniem te pesten waardoor hij/zij veel moeilijker gepakt kan worden (overigens kan de identiteit (indien er aanleiding toe is) altijd achterhaald worden door de politie).
- Het is moeilijker om los te komen van online pesten. Je bent nu immers niet meer alleen op school bereikbaar voor de pester, maar ook thuis, in je veilige omgeving.

Cijfers:

Minimaal 1 op de 5 kinderen wordt slachtoffer van online pesten, al bestaat het vermoeden dat deze cijfers nog aan de lage kant zijn. Minimaal 90% van de 11- en 12-jarige kinderen is al eens in aanraking geweest met online pesten.

4.2 Adviezen en tips

Internet blokkeren is geen goed idee: Kinderen ontwikkelen ook goede eigenschappen waaronder het nemen van initiatief, creativiteit en het zoeken van oplossingen online. Bovendien vormen ze nieuwe vriendschappen online en hebben kinderen die verlegen zijn vaak meer positieve ervaringen online dan offline.

Wat kunt u het beste doen (volgens kinderen zelf) wanneer ze naar u toe komen om te vertellen dat ze online gepest worden?

- NIET het internet afpakken.
- Eerst luisteren en troosten.
- Niet direct actie ondernemen, maar overleggen met uw kind.
- Serieus interesse tonen in de online wereld en de problemen die uw kind daar heeft.
- In overleg vaker controleren.

Wanneer kinderen actie verlangen willen ze vaak:

- Dat u de cyberpester of zijn/haar ouders aanspreekt op het gedrag.
- Dat u contact opneemt met de website waarop gecyberpest wordt (dit kan vaak erg makkelijk omdat sites hier veel waarde aan hechten).

Helaas komt slechts 10% van de kinderen die gecyberpest worden ook daadwerkelijk naar hun ouders toe om erover te praten.

Hoe kunnen we deze groep groter maken?

- Houd een oogje in het zeil en volg wat uw kind op het internet doet, door bijvoorbeeld regelmatig de chatgeschiedenis of internetgeschiedenis te bekijken, zonder de privacy te schenden.
- Maak online pesten bespreekbaar thuis:
 - Neem angsten bij uw kinderen weg.
 - Geef aan (al ver voor er mogelijk een pesterij plaatsvindt) dat uw kind altijd bij u kan komen zonder dat u het internet zult afnemen (expliciet vermelden).
 - Maak afspraken over maximale computertijd, online gedragsregels en wat te doen wanneer uw kind een vervelende ervaring heeft online.
 - Vraag zo nu en dan eens naar de online ervaringen van uw kind.
 - Ga eens samen surfen met uw kind. Dat waarderen ze echt. Ze leren u graag meer over de online wereld, maar de interesse moet in eerste instantie vanuit u komen. Maak zelf bijvoorbeeld ook eens een account aan op TikTok, Snapchat of Roblox.
 - Vraag uw kind u een rondleiding te geven op internet.

Tips

- Zorg thuis voor een klimaat waarin (online) problemen bespreekbaar zijn. (Neem hierbij angsten bij de kinderen weg.)
- Laat uw kind in de woonkamer op een device werken.
- Wanneer uw kind slachtoffer is. Probeer dan niet direct actie te ondernemen, maar praat met uw kind.
- Bewaar bewijsmateriaal (door screenshots te maken)
- Praat niet terug naar de cyberpester.
- Neem bij ernstige bedreiging altijd contact op met lokale instanties als de politie.
- Let op de signalen.
- Houd er rekening mee dat er geen veilige chat-boxen zijn.
- Wees voorzichtig met het uitbreiden van de contactlijst van Social Media (Facebook, Twitter etc.)
- Breng uw kind het besef bij dat je op internet nooit weet wie je voor je hebt.
- Spreek af om nooit persoonlijke informatie te geven.
- Laat uw kind beloven nooit stiekeme afspraken te maken.
- Leer uw kind om te gaan met vervelende berichten. Hatelijke scheldberichten, discriminerende opmerkingen en seksuele toespelingen komen vaak voor, zeker in openbare chatrooms. Leer uw kinderen de volgende basisregels:
 - Verlaat de chat als er iets vervelends gebeurt.
 - Vat het niet persoonlijk op.
 - Reageer niet op vervelende berichten.
 - Ga naar je ouders als je je ongemakkelijk of bedreigd voelt.
 - Voel je niet schuldig als iets vervelends gebeurt.
- Vaak kun je het adres van een afzender blokkeren. U kunt op de website zelf opzoeken hoe dit werkt. Weet u waar de e-mail/het bericht vandaan komt, neem dan contact op met de provider. Die kan zo nodig optreden tegen de afzender. Lukt het niet om van iemand af te komen, of is de afzender onbekend, neem dan een ander e-mail adres.
- Leer uw kind geen onbekende e-mail en bijlagen te openen.

4.3 Mogelijke signalen

- Met vriendjes niet mee praten over internet of online ervaringen.
- Niet naar school willen of durven (aan anonieme of bekende dader komt immers vaak van school. Vooral de anonieme dader is eng... Iedereen kan het immers zijn... zelfs je beste vriend of vriendin).
- Lusteloosheid, nergens zin in hebben.
- Slecht slapen.
- Buikpijn/hoofdpijn.
- Prikkelbaar, bij het minste of geringste aangebrand zijn.
- Ineens bepaalde vriendjes niet meer uitnodigen.
- Schrikkerig gedrag achter de PC.
- Ineens niet meer (of juist heel erg veel) achter de PC willen.
- Beschermgedrag van PC of mobiel.
 - Schermen snel wegklikken wanneer u of anderen er aan komen.
 - Mobiel extreem goed bewaren en ten allen tijde voorkomen dat een ander de mobiel te pakken kan krijgen (om bijvoorbeeld Whatsapp-berichtjes etc. te lezen).

(Zie ook de signalen die in hoofdstuk 2 genoemd worden)

4.4 Digitale geletterdheid op school

Op IKC Titus Brandsma is mediawijsheid een belangrijk onderdeel in het lesaanbod. Wij nemen elk jaar deel aan de Week van de Mediawijsheid, maar ook zijn er regelmatig op school klassengesprekken over het gebruik van Social Media, Whatsapp, Snapchat, TikTok en klassenapps. Wat deel je hierop en wat kan je beter voor jezelf houden?

Tijdens de Week van de Mediawijsheid (begin november) besteden wij op school extra aandacht aan mediawijsheid, en het spelen van de serious game MediaMasters is daar onderdeel van. Door het spelen van de game bouwen leerlingen een basiskennis op over mediawijsheid terwijl spelenderwijs ook taalvaardigheid en waar relevant basale rekenvaardigheden aan de orde komen. We zijn dan aan de slag met onderwerpen als WhatsApp, privacy, cybercriminaliteit en nepnieuws.

Tijdens de landelijke wedstrijd van MediaMasters worden leerlingen vijf speldagen lang uitgedaagd om de hoofdrolspelers in de game te helpen. Hiervoor kunnen zij in de klas en thuis MediaMissies volbrengen. Dat zijn vragen en opdrachten over mediawijsheid. De klas die de meeste bits (punten) scoort, mag zich de 'meest mediawijze klas van Nederland' noemen, en wint mooie prijzen. Iedere leerling ontvangt na afloop een MediaMasters-certificaat van deelname. Kijk voor meer informatie op de website van MediaMasters: www.mediamasters.nl.

Rol van de ouders en/of verzorgers

Met MediaMasters gaan de kinderen in de klas aan de slag met mediawijsheid, maar ook thuis kunnen de kinderen verder met het thema en extra punten verdienen voor de klas. Op mediamasters-extra.nl tref je allerlei mediawijze spellen en opdrachten die individueel of samen gespeeld kunnen worden. Zo kun je samen met je kind het gesprek aangaan over gamen, sociale media en internet met MediaMatties. Zijn jullie het altijd met elkaar eens, of zijn er verschillen?

5. Adviezen aan ouders

5.1 Adviezen aan alle ouders:

- Neem het probleem serieus: het kan ook uw kind overkomen.
- Neem de ouders van het gepeste kind serieus.
- Neem ook de ouders van de pester serieus.
- Maak het tot een gemeenschappelijk probleem.
- Weet wat uw kind op de computer doet.
- Praat met uw kind over school, over de relaties in de klas, over wat leerkrachten doen, hoe zij straffen. Vraag hen ook af en toe of er in de klas wordt gepest.
- Stimuleer uw kind om op een goede manier met andere kinderen om te gaan.
- Geef af en toe informatie over pesten; wie doen het, wat doen zij en waarom?
- Corrigeer uw kind als het voortdurend anderen buitensluit.
- Benoem goed gedrag.
- Geef zelf het goede voorbeeld.
- Leer uw kind voor zichzelf en anderen op te komen.
- Raadpleeg bij vragen of zorgen de leerkracht of directie.

5.2 Adviezen aan ouders van kinderen die pesten:

- Neem het probleem van uw kind serieus.
- Raak niet in paniek. Elk kind loopt kans pester te worden.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak van het 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, zodat het kind genoodzaakt wordt om te gaan met anderen en leert samen te werken.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak te komen.
- Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.
- Besteed extra aandacht aan uw kind.
- Corrigeer ongewenst gedrag en benoem het goede gedrag van uw kind.
- Maak uw kind duidelijk dat u achter de beslissing van school staat.
- Als uw kind al lange tijd pest, vraagt dat om een uitgebreide aanpak. Neem contact op met de leerkracht, ga bij de school kijken, lees boeken en bekijk samen met uw kind videobanden over pesten.
- Laat uw kind deelnemen aan een sociale vaardigheidstraining. De groepsleerkracht of de intern begeleider kan u helpen met het maken van een afspraak met de schoolmaatschappelijk werkster om een dergelijke training in gang te kunnen zetten.

5.3 Adviezen aan ouders van gepeste kinderen:

- Houd de communicatie met uw kind open, blijf in gesprek met uw kind.
- Als pesten niet op school gebeurt, maar op straat, kunt u de ouders van de pester opbellen en voorzichtig vragen er met hun kind over te praten. Gebruik daarbij als argument dat elk kind op straat veilig moet kunnen zijn. Niemand zal dat ontkennen.
- Pesten op school kunt u het beste direct met de leerkracht bespreken. Ook kunt u bij de vertrouwenspersonen van de school terecht. Dit is meneer Peter op de Titus Brandsma. Ingrid Rouhof is de aandacht functionaris. Daarnaast hebben we een pest coördinator, dat is onze directeur Debby Niehenker. Is uw kind al lange tijd is gepest, vraagt dat om een uitgebreide aanpak. Neem contact op met de leerkracht, ga bij de school kijken, lees boeken en bekijk samen met uw kind filmpjes over pesten.

- Als u van uw kind er met niemand over mag praten, steun dan uw kind, geef het achtergrondinformatie en maak uw kind duidelijk dat de school het voorzichtig zal aanpakken.
- Beloon uw kind en help het zijn zelfrespect terug te krijgen.
- Stimuleer uw kind tot het doen van die dingen waarin het goed is en kan uitblinken.
- Wordt uw kind op de sportclub gepest door leeftijd- of klasgenoten, vraag dan de leiding aan het pesten aandacht te besteden en met de kinderen te bespreken dat ieder kind op de club veilig moet zijn.
- Houd de communicatie open, blijf dus in gesprek met uw kind. Doe dat niet op een negatieve manier, maar geef adviezen om aan het pesten een einde te maken. Een negatieve manier van vragen is bijvoorbeeld; wat is er vandaag weer voor ergs gebeurd?
- Steun uw kind in het idee dat er een einde aan komt.
- Laat uw kind opschrijven of tekenen wat het heeft meegemaakt. Dit kan best emotionele reacties bij uw kind oproepen. Op zich is dat niet erg, als het maar hierbij geholpen wordt de emoties te uiten en te verwerken.
- Laat uw kind deelnemen aan een sociale vaardigheidstraining. De groepsleerkracht of de intern begeleider kan u helpen met het maken van een afspraak met de schoolmaatschappelijk werkster om een dergelijke training in gang te kunnen zetten.

6. Telefoonnummers, websites en materialen

6.1 Telefoonnummers

Leerlingen en leerkrachten kunnen terecht op het nummer: **0800 28282800** of **www.pestweb.nl**

Ouders en verzorgers kunnen terecht op het nummer: **0800 5010** en bij de site **www.50tien.nl**

Voor leerlingen is er de kindertelefoon, voor hulp, advies of gewoon een luisterend oor.

De kindertelefoon is gratis en het nummer wordt niet op de factuur aangegeven, zodat de leerlingen echt anoniem kunnen bellen: **0800 0432**

De opvoedtelefoon voor een luisterend oor voor ouders, maandag tot en met vrijdag van 9.00 uur tot 17.00 uur: **0900 8212205**

6.2 Websites

www.pesten.nl

www.jeugdinformatie.nl

www.pestweb.nl

www.50tienregsvr.nl

www.stichtingstophetpesten.com

kinderen.moed.nl/pesten

www.bobvandermeer.info

www.loes.nl

www.posicom.nl

www.digitaalpesten.nl

www.kindertelefoon.nl

www.cyberpestendebaas.nl

6.3 Materialen/(les)programma's voor in de klas

- GGD Midden Twente Leskist Pesten en plagen
- Musical Pesten op school
- BOJA (Beter Omgaan met Jezelf en de Ander)
- Goed gedaan map
- Een doos vol gevoelens
- Kanjertraining
- Kinderen en ... hun sociale talenten
- Kinderkwaliteitspel
- SOEMO kaarten
- Babbelspel
- Uit de schaduw
- Kleintje Nee en GROTE Nee
- Samenspel tegenspel spel

6.4 Kinderboeken

Titel	Auteur	Doelgroep	ISBN
Spijt	Carry Slee	Bovenbouw	9026988648
Kappen!	Carry Slee	Bovenbouw	9049924247
Bikkels	Carry Slee	Midden-/bovenbouw	9074336493
Joppa en de pestkop	Johan Diepstraten	Middenbouw	9066922575
Nu niet. Nooit niet.	Kirsten Boie	Voortgezet Onderwijs	9021615339
Matilda	Roald Dahl	Midden-/bovenbouw	9026119445
Offline	Caja Cazemier	Voortgezet Onderwijs	9021672146
Pudding Tarzan	Ole Lund Kirkegaard	Bovenbouw	9000034930
Met mijn ogen dicht	Maren Stoffels	Bovenbouw	9025857272
Kikker en de vreemdeling	Max Velthuis	Onderbouw	9025846033

7. Nazorg en evaluatie

7.1 Nazorg

Nazorg door de school door middel van voortgangsgesprekken met groepsleerkracht, interne begeleider, pest coördinator en ouders.

- Groepsniveau: rol van de leerkracht in de groep, naar ouders, dossier vormen.
- Rol van interne begeleider: pestgeval en dossier op vergadering terug laten komen.
- Rol directie: medebewakers dossier en eventueel laatste gesprekspartners bij afspraak.

7.2 Evaluatie

De evaluatie zal plaatsvinden door:

- School met ouders / leerling
- School met het team omtrent de functie van het pestprotocol

Bijlage 1: vragenlijst leerlingen

Vragenlijst over pesten

School:

Datum afname:

Klas:

Deze vragen gaan over pesten. Wij willen graag weten wat JIJ ervan vindt. Er zijn geen foute antwoorden. De antwoorden blijven bovendien anoniem, dus niemand anders krijgt het te zien. Je hoeft je naam dus ook niet op te schrijven. Maak het rondje voor het goede antwoord zwart.

LET OP: Er is een duidelijk verschil tussen pesten en plagen. Als het als grapje bedoeld is, dan gaat het om plagen. Als je geplaagd wordt, kun je er meestal de humor wel van inzien en merk je dat er niets kwaads mee bedoeld wordt. Het wordt pesten wanneer het opzettelijk bedoeld is om jou te kwetsen. Bovendien gebeurt het bij pesten ook nog eens regelmatig zonder dat je er iets tegen kunt doen.

In welke groep zit je?

- ☐ groep 5
- ☐ groep 6
- ☐ groep 7
- ☐ groep 8

Ik ben een

- ☐ meisje
- ☐ jongen

1. Hoe vaak hebben andere kinderen jou sinds het begin van dit schooljaar op school gepest?

- ☐ ik ben dit schooljaar niet gepest
- ☐ ik ben maar één of twee keer gepest
- ☐ ik ben regelmatig gepest
- ☐ ik ben ongeveer één keer per week gepest
- ☐ ik ben verschillende keren per week gepest

2. Hoe werd je gepest?

Je mag meerdere antwoorden geven.

- ☐ uitgescholden
- ☐ vervelende berichten ontvangen
- ☐ lastiggevallen
- ☐ genegeerd

Of op internet:

- ☐ iemand heeft gegevens van je online gezet
- ☐ iemand heeft gegevens of foto misbruikt
- ☐ anders, namelijk:

3. Door wie werd je het afgelopen jaar gepest?

Je mag meerdere antwoorden geven.

- ☐ door broer(s) of zus(sen)
- ☐ door klasgenoten
- ☐ door vriend(inn)en
- ☐ door kinderen uit de buurt
- ☐ door kinderen, die ik ken van sport, club, vakantie en dergelijke
- ☐ door kinderen, die ik alleen van internet ken
- ☐ door anderen, namelijk:

4. Hoe heb je gereageerd op het pesten?

Je mag meerdere antwoorden geven.

- ☐ genegeerd
- ☐ de pester geblokkeerd of verwijderd (internet)
- ☐ teruggepest
- ☐ hulp van vriend(inn)en gevraagd
- ☐ hulp van ouders gevraagd
- ☐ pestberichten opgeslagen (internet)
- ☐ bericht gestuurd naar de moderator of beheerder van de website (internet)
- ☐ anders, namelijk:

5. Hoe vaak heb je zelf meegedaan met het pesten van andere kinderen op school sinds het begin van dit schooljaar?

- ☐ ik heb dit schooljaar geen kinderen gepest
- ☐ één of twee keer
- ☐ regelmatig
- ☐ ongeveer één keer per week
- ☐ verschillende keren per week

6. Hoe heb je anderen gepest?

Je mag meerdere antwoorden geven.

- ☐ iemand uitgescholden
- ☐ iemand vervelende berichten gestuurd
- ☐ iemand lastiggevalen
- ☐ iemand genegeerd
- ☐ gegevens van iemand online gezet
- ☐ gegevens of foto van iemand anders misbruikt
- ☐ anders, namelijk:

7. Welke kinderen heb je het afgelopen jaar op internet gepest?

Je mag meerdere antwoorden geven.

- ☐ broer(s) of zus(sen)
- ☐ klasgenoten
- ☐ vriend(inn)en
- ☐ kinderen uit de buurt
- ☐ kinderen, die ik ken van sport, club, vakantie en dergelijke
- ☐ kinderen, die ik alleen van internet ken
- ☐ anderen, namelijk:

8. Schrijf de namen van klasgenootjes op die sinds het begin van het schooljaar regelmatig door andere leerlingen gepest worden op school.

☐ Niemand wordt regelmatig gepest

- 1
- 2
- 3
- 4

9. Schrijf de namen van klasgenootjes op die sinds het begin van dit schooljaar regelmatig andere kinderen pesten op school.

☐ Niemand pest andere kinderen regelmatig

- 1
- 2
- 3
- 4

Bijlage 2: Handreiking gesprekken

Gesprekken

Een gesprek met een pestkop en met een gepeste heeft vooral tot doel de problemen ook op individueel niveau bespreekbaar te maken. De gesprekken hebben geen therapeutisch doel. Een leerkracht is geen hulpverlener. Hij geeft wel aan waar de grenzen liggen en maakt aan de zondebok duidelijk dat deze met zijn problemen bij hem terecht kan. Gezamenlijk wordt gezocht naar oplossingen voor die problemen.

Voorwaarden voor een individueel gesprek

- Er moet voldoende tijd zijn voor een gesprek.
- Er moet een ruimte zijn waar ongestoord gepraat kan worden.
- De leerling moet voor het gesprek begint, weten wat de bedoeling is.
- Het gesprek moet vertrouwelijk zijn.
- Soms vinden kinderen het prettiger om te praten en tegelijk wat te doen (b.v. opruimen in de klas, of samen een eindje wandelen).

Een gesprek met een “pester” en een “gepeste” (samen)

Stap 1

Luister actief naar/probeer je in te leven in de klacht van een leerling (dat geldt zowel voor de klacht van de “pester” als voor de beleving van het slachtoffer); kies daarbij vooral geen partij: als je voor het ene kind kiest, kies je tegen het andere en dat kind kan zich dan afgewezen voelen (ook als dat andere kind de “pester” is, is afwijzing heel vervelend).

Stap 2

Als je naar beide partijen hebt geluisterd, kun je ze vragen om met elkaar te gaan praten waar je zelf bij zit. Laat ze tegen elkaar zeggen wat ze van de situatie vinden en wat ze zouden willen. Help ze daarbij om naar elkaar te luisteren en op elkaar te reageren. Zorg ervoor dat ze elkaar tijdens het gesprek aankijken.

Stap 3

Vraag ze om samen een oplossing te bedenken waar ze allebei iets in zien. Help ze daarbij door vragen te stellen als “Wat zou je daaraan kunnen doen? Wie van jullie heeft er misschien een idee?”.

Stap 4

Laat ze samen een oplossing kiezen. Vraag aan beiden afzonderlijk of ze die oplossing “echt zien zitten”. Help ze zo nodig om met elkaar een afspraak te maken.

Stap 5

Maak met z’n drieën een afspraak om over een tijdje te kijken hoe de gekozen oplossing werkt.

Gesprek met een “gepeste”

Doel van het gesprek

- De leerling de kans geven om zijn hart te luchten, als hij dat zelf tenminste wil.
- Met de leerling nagaan hoe problemen in de omgang met leeftijdgenoten opgelost kunnen worden en hoe dit in de toekomst voorkomen kan worden.

Begin van het gesprek

Maak aan het begin duidelijk waarom je dit gesprek wilt voeren (bijv.: “Ik wil eens met je praten. Ik merk de laatste tijd dat jij nogal eens geplaagd wordt. Ik maak me daar zorgen over. Het lijkt mij voor jou heel vervelend.....”).

Vraag vervolgens -heel nadrukkelijk- of de leerling zelf er ook over wil praten.

De leerling mag niet het gevoel krijgen “op de pijnbank” gelegd te worden, uitgehoord te worden of wat dan ook. Als een kind er echt niet over wil praten, respecteer dat dan. Beëindig het gesprek zonder verwijt en voeg hieraan toe dat de leerling altijd bij je terecht kan als hij wel wil praten.

Ingrediënten voor het gesprek

Als leerkracht zul je in het gesprek de deur zelf moeten openzetten. Dat kan heel goed door open vragen te stellen, zoals:

- “Wat vind jij er zelf van?”.
- “Heb jij misschien een idee waarom ze jou pesten?”.
- “Hoe reageer je als het gebeurt?”.

Probeer eerst vast te stellen wat de leerling precies als probleem ervaart. Dat alleen al kan tijd vergen. Neem die tijd. Draag niet zelf allerlei oplossingen aan, ga vooral niet preken.

Vraag liever aan de leerling:

“Hoe zou je daar nou een oplossing voor kunnen vinden? Heb je misschien zelf een idee?”.

Het belangrijkste ingrediënt in zo’n gesprek is: luisteren.

Actief luisteren met name. Dat betekent: je inleven in de leerling. Niet meelijden, maar meeleven. Dat kan heel goed door zinnnetjes te gebruiken, zoals:

- “Je bedoelt dat je.....?”
- “Je hebt het gevoel dat.....?”
- “Je probeert me duidelijk te maken dat.....?”
- “Je zou het liefst willen.....?”

Aandachtspunten in dit gesprek

- Vermijd oordelen! Het gaat er in dit gesprek niet zozeer om wat jij als leerkracht ervan vindt of denkt, maar wat de leerling zelf aangeeft als probleem en als mogelijke oplossingen daarvoor.
- Als de leerling over oplossingen voor zijn problemen begint te denken, neem die dan uiterst serieus. Maak eerst een rijtje “mogelijke oplossingen”, ga pas daarna met de leerling na welke oplossing haalbaar is.
- Probeer samen een oplossing te kiezen die de leerling zelf “ziet zitten” en die ook naar jouw inschatting haalbaar en effectief is.
- Juist omdat gepeste kinderen vaak sociaal niet zo vaardig zijn, is het handig om een gekozen oplossing eerst uit te proberen. Misschien in de vorm van een rollenspelletje, dat je samen speelt?
- Maak na afloop van het gesprek een afspraak om over een tijdje weer eens samen te praten om te kijken of de gekozen oplossing echt werkt.
- Vermijd in het gesprek ook oordelen of verklaringen te geven voor het (pest)gedrag van andere kinderen. Er mag geen “roddelsfeer” ontstaan in het gesprek.
- Houd het gesprek, als het even kan, een beetje luchtig. Het is al moeilijk voor een kind om over dit soort onderwerpen te praten. als het dan ook nog met een sombere ondertoon gebeurt, is het helemaal tobben geblazen.

Gesprek met een “pester”

Doel van het gesprek

- Aan de leerling duidelijk maken dat zijn gedrag voor jou onacceptabel is, een duidelijke grens stellen.
- Maar ook: de “pester” de kans geven om zijn “verhaal” te vertellen en als daarin problemen voorkomen: samen zoeken naar een oplossing.

Begin van het gesprek

Maak de leerling duidelijk dat je dit gesprek beslist met hem wilt voeren en welke bedoeling je daarbij hebt. Anders dan bij het gesprek met de gepeste geldt hier **niet**:

“Als de leerling geen zin heeft om te praten, okay, dan niet”.

Je hebt als leerkracht behoefte om aan de leerling duidelijk te maken waar de grenzen (in dit geval: met betrekking tot plagen/pesten) liggen en dus wil jij dit gesprek voeren.

Ingrediënten/stappen in het gesprek

Stap 1

De toelichting: waarom dit gesprek plaats vindt (zie hierboven).

Stap 2

Benoem vervolgens:

- Het gedrag van de leerling waar je je aan ergert of waar je bezorgd over bent. Benoem dat zo zuiver mogelijk, dat wil zeggen met weglating van alle overbodige oordelen en verwijten. Alleen het “zuiver waarneembare gedrag”.
- Het gevolg dat het gedrag van de leerling heeft voor andere leerlingen (de gepeste, de rest van de klas, de sfeer in de klas).
- En tenslotte wat je zelf van vindt, van het gedrag van de leerling en de gevolgen die dat heeft. Met deze drie elementen kun je zonder onnodige verwijten, zonder in gepreek te vervallen precies aangeven waar de grens ligt en welk gedrag je niet accepteert en waarom niet.

Stap 3

De kans is groot dat de leerling na zo’n confrontatie in verzet gaat en zegt: “Ja, maar....”.

Dat zijn momenten om over te schakelen op actief luisteren. Luister naar het verzet, de verklaringen van de leerling. Maar blijf bij je (in stap 2) aangegeven grens: dat kan bijvoorbeeld door, na het verzet van de leerling te zeggen: “Je bedoelt.....?” En vervolgens te herhalen: “En toch vind ik het heel erg dat een van de kinderen in de klas nu bijna niet meer naar school durft omdat jij een paar keer z’n tas hebt afgepakt en leeggegooid in de gang”.

Misschien is het gesprek hiermee afgedaan. Je hebt gezegd wat je wilde zeggen, de leerling heeft zijn verzet daartegen kunnen spuien en daar is naar geluisterd.

Maar het is ook mogelijk dat de leerling tijdens het gesprek laat merken dat zijn gedrag voortkomt uit een “probleem” bijvoorbeeld:

- hij vertelt het pesten niet te kunnen laten
- of de ander vraagt erom, die doet altijd zo raar.....

Soms zal zo’n confronterend gesprek over gaan in een helpend gesprek, waarbij je net als in het gesprek met de gepeste samen zoekt naar een oplossing voor het probleem van de pester.

Aandachtspunten in dit gesprek

- Veel pesters beschouwen hun eigen gedrag als heel normaal. Ze zullen nogal eens hun schouders ophalen en mompelen “Nou ja, dat je je daar druk over maakt.....”. Vaak is dat geen onwil, maar eerder een uiting van onvermogen: veel pesters weten bijna niet hoe ze zich anders moeten gedragen. Daarom zijn twee dingen aan te bevelen:
 - heel duidelijk zijn in de grens die je aangeeft;
 - oppassen dat je niet de leerling afwijst, maar alleen zijn gedrag.
- Het is mogelijk dat het tijdens zo’n gesprek voor de pester zelf duidelijk wordt, waar zijn gedrag uit voortkomt of mee samenhangt: eigen onzekerheid, een negatief beeld van zichzelf, of onvermogen om op een andere manier met leerlingen om te gaan. In dat geval is het zeker van belang om tijdig, in het gesprek, over te schakelen van confronteren op actief luisteren en. Ga samen met de leerling na of hij iets aan die problemen wil doen en op welke manier.
- Er zijn onverbeterlijke pesters. Je kunt ze heel duidelijk aangeven waar de grens ligt. Je kunt heel zorgvuldig luisteren naar hun verzet of verklaring, maar ze veranderen hun gedrag niet. In dat geval heeft het geen zin om het gesprek een aantal malen te herhalen, dan moeten er andere oplossingen/maatregelen bedacht worden. Praat er dan over met de directie of met collega’s in een teambespreking.