

STA OP TEGEN PESTEN!

Een effectieve werkwijze
op basis van de
internationaal gebruikte
No Blame-methode



Colofon

Uitgeverij: Uitgeverij Edu'Actief b.v. Meppel

Titel boek: Sta op tegen pesten

Bewerkte uitgave van Leefsleutels, België, www.leefsleutels.be

Auteurs: Kristl Habils in samenwerking met het Leefsleutel-team

Redactie: Uitgeverij Edu'Actief b.v. Meppel

Inhoudelijke redactie: Heinnie Kieft en Tom Kennes

Projectleiding: Fré Steen

Vormgeving: Uitgeverij Edu'Actief b.v. Meppel

Illustraties: Miren van Alphen

Drukwerk: Edu'Actief

Trefwoord: leermiddelen; PO

Copyright © 2011 Uitgeverij Edu'Actief b.v. Meppel

Postbus 1056

7940 KB Meppel

Tel.: 0522-235235

Fax: 0522-235222

E-mail: info@edu-actief.nl

Internet: www.edu-actief.nl

Tweede druk/eerste oplage

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, microfilm, fotokopie of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the publisher.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de auteursrechten te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Inhoud

1.	Inleiding	5
1.1	Leefstijl, sociaal-emotionele vaardigheden	5
1.2	Algemene doelstelling van Leefstijl	5
1.3	Leren door doen	5
1.4	Werken aan een positief klimaat	6
1.5	Begeleiderstijl	6
1.6	Een katern over omgaan met pesten: waarom?	6
1.7	Wat heeft dit katern te bieden?	8
1.8	Pesten in theorie	9
1.9	Vooroordelen	13
2.	Omgaan met pesten op school	15
2.1	Hoe loopt het op uw school?	15
2.2	Mogelijke valkuilen	16
3.	De sta op-aanpak	19
3.1	Uitgangspunten	19
3.2	Het zevenstappenplan	20
3.3	Kritische vragen en bedenkingen bij de aanpak	24
3.4	Praktische vragen bij de uitvoering van het stappenplan	27
4.	De rol en de kracht van de Sta op-begeleider	29
4.1	Basishouding	29
4.2	Communicatieve vaardigheden gekoppeld aan de zeven stappen	30
5.	Implementatie van de Sta op-aanpak	37
5.1	Beslissingen vooraf	37
5.2	Enkele praktische zaken	38
5.3	Informatie voor leerlingen en ouders	39
5.4	Training	40
6.	Preventie	43
6.1	Verschillende preventieniveaus	43
6.2	Algemene preventie	44
6.3	Specifieke preventie	50
6.4	Interventie	55

7. Bijlagen	57
7.1 Voorbeeldbrief voor ouders	57
7.2 Pesten onder de loep – VRAGENLIJST	59
7.3 Vooroordelen – VRAGENLIJST	61
7.4 Hoe loopt het op uw school? - VRAGENLIJST	63
7.5 Wat is uw eerste indruk van de Sta op-aanpak?	65
7.6 Vragen ter voorbereiding van invoering schoolbeleid.	67
7.7 The effectiveness of support groups	69
8. Adressen en links	73
8.1 Organisaties die aanbod hebben rond het thema pesten	73
8.2 Websites over digitaal pesten	74
8.3 Boekentips over pesten	75
8.4 Boekentips over communiceren met kinderen	76

1. Inleiding

1.1 Leefstijl, sociaal-emotionele vaardigheden

De belangstelling voor sociaal-emotionele vaardigheden in het onderwijs neemt sterk toe. Scholen willen ongewenst gedrag van leerlingen voorkomen en probleemgedrag bestrijden. Ook waarden en normen staan sterk in de belangstelling. Belangrijker nog is dat scholen ernaar streven hun leerlingen optimaal te laten functioneren, niet alleen op cognitief gebied, maar ook op sociaal-emotioneel gebied. Voor het ontwikkelen van hun talenten zijn competenties als zelfvertrouwen, luisteren, communiceren, je gevoelens uiten, rekening houden met anderen en doordachte beslissingen nemen onmisbaar. Leefstijl geeft scholen educatief materiaal in handen om hier optimaal aan te kunnen werken.

1.2 Algemene doelstelling van Leefstijl

Leefstijl wil bevorderen dat jongeren opgroeien tot zelfstandige, sociaal vaardige en betrokken mensen. Leefstijl bereikt dit door:

- ✓ educatief materiaal op het gebied van sociaal-emotionele vaardigheden voor jonge mensen te ontwikkelen en te verspreiden
- ✓ trainingen en begeleidingstrajecten voor hun professionele opvoeders te ontwikkelen, zodat zij deze verworven kennis op een zelfstandige en creatieve manier kunnen inzetten in hun handelen met jongeren.

Het materiaal en de trainingen zijn preventief en zijn bestemd voor het (speciaal) basisonderwijs, voortgezet onderwijs, roc's en voor andere organisaties die met kinderen en jongeren werken op het gebied van kinderopvang, welzijn en sport.

1.3 Leren door doen

Leren binnen het programma Leefstijl is leren door te doen, door te ervaren en op basis daarvan te begrijpen. De leerlingen oefenen sociaal-emotionele vaardigheden door middel van interactieve werkvormen. De ervaringen die leerlingen hierbij opdoen, vormen de basis tot leren. Ervaringen worden besproken en er vindt reflectie plaats. Leerlingen krijgen inzicht in eigen sterke en zwakke kanten, met de bedoeling om de zwakke kanten te minimaliseren en optimaal gebruik te maken van de sterke kanten.

Waarden en normen worden in de Leefstijl-lessen niet opgedrongen. Wel worden leerlingen bewust gemaakt van de invloed van waarden en normen op hun eigen

en andermans gedrag. Door samen met hun klasgenoten activiteiten en opdrachten te doen, wordt het besef van 'goed omgaan met elkaar' versterkt.

1.4 Werken aan een positief klimaat

In de Leefstijl-lessen ligt de nadruk zowel op de persoonlijke ontwikkeling van leerlingen als op hun relatie met anderen. Het creëren van een veilig schoolklimaat en een positieve sfeer in de klas krijgen volop aandacht. Vrienden maken en houden, constructief leren omgaan met ruzie en conflicten, zelf verantwoordelijkheid leren nemen voor het vinden van een oplossing, maar ook nee durven zeggen tegen groepsdruk komen aan bod. Ook zaken als leren samenwerken en elkaar ondersteunen om verder te komen nemen een belangrijke plaats in het programma in.



1.5 Begeleiderstijl

Leefstijl is een manier van omgaan met leerlingen, ondersteund door lesmateriaal. Niet de leerstof, maar de leerling staat centraal. De begeleiderstijl van de leerkrachten loopt als rode draad door de manier van werken heen. Basishoudingen als betrokkenheid, een open luisterhouding, respect, vertrouwen en positieve communicatie zijn dan ook terug te vinden in de verschillende trainingen en publicaties. Steeds met als doel om zowel het welbevinden als de weerbaarheid van leerlingen te vergroten.

Alle bovengenoemde vaardigheden vormen bovendien een belangrijke basis wanneer specifieke thema's zoals pesten worden aangesneden.

Sta op tegen pesten. In 7 stappen het pesten voorbij. Een effectieve werkwijze op basis van de internationaal gebruikte No Blame-methode is een leefstijlkatern dat dieper ingaat op dit specifieke thema.

1.6 Een katern over omgaan met pesten: waarom?

1.6.1 Een interventiemethode

Er bestaat heel wat materiaal om preventief te werken rond pesten en storend gedrag. Een school die een preventieve aanpak hanteert die stoelt op het versterken van sociale en communicatieve vaardigheden, het vergroten van empathie en het creëren van een positief schoolklimaat zal het aantal pestgevallen zien dalen. Maar ondanks deze waardevolle inspanningen zullen pesterijen nooit helemaal verdwijnen.

De reactie op pestsituaties blijft meestal beperkt tot het bestraffen van de pesters. Maar meestal lost deze aanpak weinig op. Pesters die worden gestraft

nemen soms wraak, ze gaan nog onopvallender te werk of verschuiven hun pestgedrag naar situaties buiten de school. Dit heeft tot gevolg dat veel leerlingen niet meer durven vertellen dat ze worden gepest.

Scholen kunnen pestproblemen op een andere manier aanpakken, met goed resultaat. Vaak is de pester immers zelf een leerling die problemen heeft, een leerling die hulp nodig heeft. Het belangrijkste doel is dat hij stopt met pesten en dat de sfeer in de klas opnieuw goed wordt.

Sta op tegen pesten is een krachtige interventiemethode die scholen kan helpen om pestproblemen aan te pakken. Methode sluit aan bij de visie van Leefstijl.

1.6.2 De Engelse No Blame-aanpak als uitgangspunt

De Engelse No Blame-aanpak is een niet-bestrafende en probleemoplossende strategie die al in heel wat scholen verspreid over de hele wereld met succes wordt toegepast.

In het boek *Crying for Help – The No Blame Approach to Bullying* van George Robinson en Barbara Maines staat deze aanpak uitgebreid beschreven, aangevuld met veel sprekende praktijkvoorbeelden. In 2003 werd in Vlaanderen een Nederlandstalige bewerking uitgegeven onder de titel *Een schreeuw om hulp – De No Blame-aanpak bij pesten*, een uitgave van Leefsleutels vzw.

In Vlaanderen werd de No Blame-aanpak in eerste instantie verspreid in het voortgezet onderwijs. Al snel werd deze aanpak uitgebreid naar het basisonderwijs, vanuit de visie dat pesten een probleem is dat je vanaf jonge leeftijd aan moet pakken.

De 'bittere' noodzaak van sommige pestsituaties motiveert om ook in Nederland deze succesvolle methode toe te passen.

Getuige hiervan is de afscheidsbrief van een jongen van 12.

"Ik besloot mezelf te doden omdat er dag na dag dat ik naar school ga alleen maar slechte dingen gebeuren. Nooit overkomt mij iets goeds. Als de kinderen in mijn klas eens in mijn schoenen konden staan, zouden ze begrijpen hoe ik me voel. Als ze maar wisten hoe ik me voel. Zelfs in mijn dromen gebeuren alleen maar slechte dingen. De enige waartegen ik kan praten is mijn hamster, maar die zegt niets terug. Mijn geboorte was misschien een vergissing ... ik kan mijn tranen niet tegenhouden nu. Er was maar één ding dat ik had gewild terwijl ik nog leefde, een vriend waar ik mee praten kon, echt spreken vanuit mijn hart. Slechts één zo'n vriend, één maar, was alles wat ik wou."

Yoshio¹

¹ Vertaald uit het boek *Crying for help* van George Robinson en Barbara Maines.



Pesten is een ernstig probleem dat het leven van een groot aantal leerlingen in onze scholen verpest. Een preventieve aanpak zal het zeker doen verminderen. Maar dat is niet genoeg. Wanneer het pesten toch de kop opsteekt, is het belangrijk dat leerkrachten weten hoe ze het kunnen aanpakken.

Ook leerlingen en ouders vinden het echt belangrijk dat pestgedrag stopt. De Sta op-aanpak – bruikbaar in het basis- en het voortgezet onderwijs – is een belangrijk middel om dat doel te bereiken.

1.7 Wat heeft dit katern te bieden?

Dit katern licht de toepassing van de Sta op-aanpak bij pesten in het basis- en voortgezet onderwijs op een praktijkgerichte manier toe. Na een korte omschrijving van het thema pesten en een korte blik op mogelijke valkuilen volgt een overzicht van de uitgangspunten van de Sta op-aanpak. Daarna wordt het zevenstappenplan verduidelijkt aan de hand van het verhaal van Sanne.

Omdat de Sta op-aanpak voor velen nieuw en vernieuwend is, maakt hij waarschijnlijk een heleboel kritische vragen los. Daarom zijn de meest gestelde vragen gebundeld en beantwoord. Hoofdstuk 4 *De rol en de kracht van de Sta op-begeleider* gaat in op de communicatieve vaardigheden die heel belangrijk zijn bij het toepassen van de Sta op-aanpak. Daarnaast komen de verschillende facetten van de implementatie van de methode op school aan bod.

Onder de noemer preventie worden de drie belangrijke pijlers van een beleid rond pesten besproken (algemene preventie, specifieke preventie en interventie). Het aanreiken van verschillende bouwstenen helpt scholen bij de uitbouw van een beleid. Een beleid dat steunt op openheid, de zorg voor het welbevinden van leerlingen, de participatie van leerlingen en de aandacht voor kleine en grote problemen vormt een goede basis voor de toepassing van de Sta op-aanpak in de school.

Tussendoor nodigen we de lezer uit om stil te staan bij de verschillende facetten van het thema pesten. In dit kader vindt u in hoofdstuk 7 vragenlijsten en invulbladen die te gebruiken zijn voor persoonlijke bewustwording of voor besprekingen binnen het team.

1.8 Pesten in theorie

1.8.1 Wat is pesten?

Pesten is het regelmatig en langdurig lastigvallen van iemand, met als effect dat de ander fysiek of emotioneel pijn lijdt. Er is altijd sprake van een machtsverschil tussen de pester en het doelwit. Pesten gebeurt meestal in groepsverband en vindt bij herhaling plaats. Pesten wordt wel eens benoemd als kindermishandeling onder kinderen.

Plagen echter is van korte duur en speelt zich af tussen gelijken. Omdat er geen machtsverschil is, kan de ander makkelijk terug plagen. Dit wil echter niet zeggen dat plagen niet kwetsend kan zijn. De term 'plagen' wordt ook wel eens gebruikt om pesten goed te praten of te minimaliseren. Omgekeerd wordt de term pesten soms te snel gebruikt als het in feite over plagen, ruzie of ander storend gedrag gaat.

Bij ruzie is er niet noodzakelijk een ongelijke machtsverhouding, zodat de kinderen het meestal zelf kunnen oplossen. Hoeveel broers en zussen of goede vriendjes maken niet regelmatig ruzie?

1.8.2 De pester



Pesters zijn overal. Meestal is de pester fysiek of verbaal sterker dan het doelwit. Hij is een slechte verliezer die op zoek is naar macht en naar waardering van de groep. Een pester doet zich vaak zelfverzekerd voor, maar hoeft dat daarom niet te zijn.

Algemeen valt op dat pesters weinig respect hebben voor grenzen en zich moeilijk kunnen inleven in de gevoelens van anderen. Ze hebben dan ook weinig

gewetensproblemen bij hun pestgedrag. In sommige gevallen vinden ze dat het doelwit erom vraagt.

Het gebeurt ook dat pesters zich niet bewust zijn van de gevolgen voor hun doelwit; ze zien hun gedrag zelf niet als pesten. Veel pesters schrikken als ze horen welke gevolgen hun gedrag heeft teweeggebracht.

Soms is het de pester niet eens zozeer te doen om het doelwit zelf; het gaat er meer om om meelopers om zich heen te verzamelen en zo de eigen positie veilig te stellen. Wie er als doelwit uitgepikt wordt, is in dat geval minder belangrijk en is soms gewoon een kwestie van toeval.

Er bestaat geen eenduidige oorzaak waarom leerlingen pestgedrag vertonen. Uit verschillende onderzoeken worden wel enkele verbanden duidelijk.

Jongeren die weinig aandacht krijgen van hun opvoeders, die zelf fysiek worden gestraft en die op hun eigen agressie niet worden gecorrigeerd, lopen een grote kans om te gaan pesten. Ook zelf gepest worden lijkt vaak een oorzaak voor pestgedrag. En niet onbelangrijk is het voorbeeldgedrag van volwassenen. 'Als

een vader tijdens de voetbalwedstrijd van zijn zoon langs de lijn de scheidsrechter allerlei nare ziektes toewenst, is het niet verwonderlijk dat zijn kind dit gedrag op het schoolplein imiteert ².

1.8.3 Het doelwit (ook wel het slachtoffer genoemd)



Het doelwit wijkt vaak af van een of andere groepsnorm. Maar dit is enkel een excuus voor de pester want niet iedereen die afwijkt van een norm wordt gepest. Omgekeerd gebeurt het ook dat een leerling die schijnbaar goed in de groep ligt ineens wordt uitgekozen als doelwit. U zult zien dat in een groep de tolerantiegrens van de leerlingen verschillend is. Daar waar de een plagerijen of

pesterijen zal weglachen en relativiseren, zal de ander gekwetst achterblijven en op die manier een weerloze indruk maken die misschien nog meer 'uitnodigt' tot pesterijen.

Leerlingen die herhaaldelijk worden gepest, zijn gemiddeld fysiek zwakker, kunnen zich niet goed verdedigen, hebben weinig vrienden en voelen zich daardoor erg eenzaam.

Doelwitten van pesterijen missen vaak een aantal sociale vaardigheden, zijn onzeker en komen niet voldoende voor zichzelf op. Daarbij zien we soms ook linken met een opvoedingssituatie waarbij het kind overbeschermd wordt.

Toch kunnen we nooit stellen dat leerlingen pestgedrag uitlokken. Geen enkel kind wil bewust gekwetst worden. Bovendien houdt een dergelijke stelling in dat het pestgedrag wordt geminimaliseerd of goedgepraat.

In de literatuur worden veel kenmerken van pesters en slachtoffers beschreven. We moeten echter opletten met deze stereotypen omdat ze ons beletten om de minder duidelijke gevallen van pesten te zien. Pesterijen kunnen iedereen overkomen.

1.8.4 De toeschouwers (ook wel de grijze middengroep genoemd)

Pesten is vaak een groepsgebeuren.

Wanneer een leerling wordt gepest zijn er meestal 'neutrale' toeschouwers. Zij zeggen of doen vaak niets, uit angst om zelf het doelwit van pesterijen te worden en zo ook buiten de groep te vallen. Deze leerlingen



worden ook wel 'wegkijkers' genoemd. Door niet te reageren maken ze onbewust duidelijk dat ze het gedrag toestaan. In deze houding schuilt bovendien het gevaar dat zij onverschillig en hard worden ten opzichte van het leed van anderen waardoor hun empathie afneemt.

Naast de 'wegkijkers' zijn er soms leerlingen die de pester helpen bij zijn pestgedrag. Dit worden de 'meelopers' genoemd. Zowel weggijkers als

² Citaat uit J/M, voor ouders, februari 2004, Weekbladpers, Amsterdam.

meelopers worden vaak gedreven door angst. De angst om zelf het volgende doelwit te worden.

Gelukkig zijn er ook leerlingen die partij durven kiezen voor het doelwit. Ook al komt hun hulp of hun besef soms te laat.

Ik kan me herinneren dat ik boven op een schuurtje zat met Jane en Emma. We waren niet zichtbaar vanaf het pad dat onder de bomen doorliep. Katy kwam voorbij en we begonnen haar uit te schelden, echt lelijke dingen te zeggen over hoe ze eruitzag en hoe ze was gekleed. Ze was boos en riep: "Stokken en stenen kunnen mijn benen breken, maar woorden kunnen me niet raken." Dus begonnen we met stokken en stenen te gooien.

Als ik er nu aan terugdenk, kan ik niet geloven wat ik toen heb gedaan. Ik was altijd vriendelijk tegen Katy. Haar moeder was dood en ze woonde alleen met haar vader die al oud was en heel ouderwetse kleren voor haar kocht. Ik had medelijden met haar en ik nam het regelmatig voor haar op als andere kinderen onvriendelijk waren. Maar op die dag, toen ik samen met mijn beste vriendinnen verstopt zat, deed ik mee, zonder ook maar even stil te staan bij de gevoelens van Katy. We hebben toen hard gelachen.

Nu krimp ik in elkaar als ik terugdenk aan wat ik heb gedaan toen ik tien was.

Melanie Maines ³

1.8.5 Manieren van pesten

Pesten kan veel vormen aannemen.

- ✓ fysiek: duwen, slaan, aan de haren trekken, spullen stukmaken enzovoort
- ✓ verbaal: bijnamen gebruiken, roddels verspreiden, sarcastische opmerkingen maken enzovoort
- ✓ emotioneel: iemand negeren, uitsluiten, verstoppen van bezittingen, iemand afpersen.

Deze gedragingen zijn nooit prettig en meestal kwetsend, maar worden pas als pesten omschreven als ze met herhaling en vanuit een machtspositie plaatsvinden (zie definitie van pesten). Hetzelfde gedrag kan zich voordoen tijdens een ruzie of een gevecht. In dit geval spreken we echter niet over pesten.

Met de opkomst van nieuwe technologieën zijn er ook nieuwe vormen van pesten ontstaan.

- ✓ Digitaal: schelden of dreigementen sturen per sms, roddels verspreiden op MSN of chatbox, onder druk zetten of afpersen via e-mail, zonder toestemming foto's of privégegevens verspreiden via internet, hacken van e-mailaccounts en ga zo maar door.

³ Vertaald uit het boek *Crying for help* van George Robinson en Barbara Maines.

Digitale pesterijen onderscheiden zich van directe pesterijen doordat ze anoniem zijn, op afstand plaatsvinden en non-stop kunnen gebeuren.

1.8.6 Gevolgen voor het doelwit

Leerlingen die worden gepest zijn meestal erg ongelukkig en bang. Ze zijn wantrouwend en hun zelfvertrouwen neemt af. Ze gaan vaak niet graag naar school en ze zoeken smoezen om thuis te kunnen blijven.

Hun sociale, emotionele en cognitieve ontwikkeling wordt belemmerd waardoor de kans op een depressie toeneemt. Soms gaat dit gepaard met lichamelijke klachten en in enkele gevallen neigen deze leerlingen naar zelfmoord.

De ernst van pesten kan alleen worden afgemeten aan het effect op het doelwit.

Besag ⁴

Wat digitaal pesten extra naar maakt, is dat het bijna altijd anoniem gebeurt. De pester durft hierdoor verder te gaan dan bij het directe pesten en het taalgebruik wordt nog harder. Door de anonimiteit kan de dreiging bovendien uit elke hoek komen, bijna iedereen is verdacht. Dit vergroot het gevoel van onveiligheid bij het doelwit. Ook letterlijk gezien is het doelwit nergens veilig meer omdat het pesten nu op afstand kan plaatsvinden. Waar je ook bent, je kunt een naar sms'je ontvangen. Zelfs in je eigen huis, op je eigen kamer achter je eigen pc, kun je ineens overvallen worden door een naar bericht. Hierdoor kan het pesten bovendien non-stop plaatsvinden. Vierentwintig uur per dag staat een doelwit bloot aan mogelijke pesterijen.

1.8.7 Gevolgen voor de pester

Een pester die zijn gang kan gaan, maakt steeds meer misbruik van macht en leert dat pesten een bruikbare manier is om zich in de groep te handhaven. Ermee ophouden is erg moeilijk omdat hij op die manier toegeeft dat hij fout zat, waardoor zijn macht wordt afgezwakt.

Doordat de pester zich bij digitaal pesten bovendien door de anonimiteit beschermd voelt en hij op afstand niet meer ziet wat hij teweegbrengt, zal hij zich steeds minder geremd voelen.

Een leerling die pest, heeft meestal weinig of geen echte vrienden omdat hij de vaardigheden mist om op een positieve manier met anderen om te gaan. De leerlingen die rond de pester hangen, doen dit vaak alleen uit angst om anders zelf te worden gepest.

Wanneer een leerling meermalen wordt gestraft, krijgt hij een etiket van 'pester', waardoor hij nog negatiever zal worden benaderd. Op die manier kan het zelfbeeld grondig worden aangetast. De leerling komt in een negatieve spiraal terecht en gaat daardoor in veel gevallen nog meer ongewenst gedrag vertonen.

⁴ Vertaald uit het boek *Crying for help* van George Robinson en Barbara Maines.

1.8.8 Vanaf welke leeftijd wordt er gepest?

Peuters en kleuters vertonen zowel fysieke als verbale agressie. Hun fysieke kracht neemt toe en ze willen dan ook graag aan anderen laten zien hoe sterk ze wel zijn. Dit geeft ze een gevoel van macht. Het gebruik van scheldwoorden heeft meestal te maken met de toenemende woordkennis. Het is spannend om bepaalde 'lelijke' woorden te gebruiken. In beide gevallen gaat het over een directe impuls- en emotie-uiting. Kinderen tonen hier en nu wat ze willen of wat ze voelen. Dit zorgt ervoor dat kleuters soms al stevig ruzie maken en vaak heel hard zijn voor elkaar (zowel fysiek als verbaal). Maar bij deze groep spreken we, op basis van de definitie, nog niet van pesten.

Niettemin zal men op elke kleuterschool bepaalde leerlingen als kleine pestkopjes aanduiden. Hun 'negatieve' gedrag is echter puur een manier om zich te manifesteren. Hun eigen 'ik' staat daarbij centraal. Er is nog geen sprake van de intentie (bewuste bedoeling) om anderen kwaad te doen. Hun empathisch vermogen is nog niet voldoende ontwikkeld en ze zijn nog niet in staat om over hun eigen gedrag na te denken (zelfreflectie).

Vanaf een jaar of zes gaan kinderen langzaam leren dat hun gedrag gevolgen heeft voor anderen. Ze ontdekken dat hun 'ik' deel uitmaakt van een grotere sociale context. Op dat moment begint de ontwikkeling van de empathie, het verantwoordelijkheidsbesef en de zelfreflectie. Er ontstaan op dat moment echter ook vormen van sociale agressie, zoals pesten en het uitsluiten van kinderen. Sommigen noemen hier de leeftijd van 6 jaar, anderen spreken over de leeftijd van 8 jaar. Uit onderzoek blijkt dat pesten het meest frequent voorkomt bij kinderen tussen 10 en 14 jaar.

1.9 Vooroordelen

Er doen enkele vooroordelen over pesten de ronde. Wat is uw mening? Gebruik hierbij eventueel de vragenlijst in bijlage 7.3.

Pesten gaat vanzelf weer over

Talrijke ervaringsverhalen van leerlingen bewijzen dat pesten niet vanzelf weer over gaat. En daarom kunt u het risico dat het hanteren van deze stelling inhoudt, niet lopen. Elke pestsituatie verdient uw aandacht.

Van pesterijen word je hard

Dit klopt niet. Gepeste leerlingen ontwikkelen vaak een negatief zelfbeeld, ze denken dat het hun eigen schuld is. Naast schuldgevoelens ontstaan bovendien vaak gevoelens van schaamte. Dit kan ernstige gevolgen hebben voor de identiteitsontwikkeling.

Wie wordt gepest, lokt het zelf uit

Ook deze uitspraak leidt tot onzekerheid en schuldgevoelens bij het doelwit. Het is soms wel zo dat leerlingen die worden gepest 'anders' zijn of zich niet altijd op een fijne manier gedragen, maar we mogen niet stellen dat ze het pesten bewust uitlokken. Want geen enkel kind wil gepest worden.

Bij ons wordt niet gepest

Denk niet te snel dat er niet wordt gepest want het gebeurt heel vaak in het geheim. Het is dan ook heel belangrijk de ogen open te houden voor de relaties binnen de groep en het thema pesten via preventieve activiteiten voortdurend bespreekbaar te houden.

2. Omgaan met pesten op school

Om pesten op school met succes aan te pakken kunt u het best een meersporenbeleid volgen. Op preventief vlak streeft u naar een positieve schoolcultuur waarbinnen pesten door iedereen als verkeerd wordt beschouwd. Tevens staat u leerlingen bij in de ontwikkeling van hun empathie en van een aantal sociale vaardigheden. Meer hierover leest u in hoofdstuk 5.

Maar preventie alleen is niet voldoende. Op het vlak van de interventie zult u het meeste succes boeken als u ervan uitgaat dat zowel doelwit als pesters hulp nodig hebben. Dit is echter even wennen omdat we peestsituaties vaak benaderen vanuit hevige emoties zoals woede en frustratie tegenover de pester en sympathie voor het doelwit.

2.1 Hoe loopt het op uw school?

Het is zinvol om eerst even stil te staan bij de manier waarop uw school omgaat met het thema pesten.

De vragenlijst in bijlage 7.4 kunt u voor uzelf invullen of kan als basis worden gebruikt bij een gesprek over het omgaan met pesten binnen het schoolteam.



2.2 Mogelijke valkuilen

De vier valkuilen met betrekking tot het reageren op pestproblemen die hieronder beschreven staan, zijn belangrijke aandachtspunten. Voor wie met de Sta op-aanpak aan de slag wil, is het van belang om de volgende punten kritisch in overweging te durven nemen en bereid te zijn ze los te laten.

We willen de feiten kennen

Het lijkt vanzelfsprekend om leerlingen te ondervragen over de feiten. We willen weten wat er precies is gebeurd. Maar leerlingen vertellen vaak tegenstrijdige dingen waardoor de zoektocht naar de waarheid u soms belemmert om efficiënt op te treden. Bij de Sta op-aanpak staan niet de feiten, maar wel de gevoelens van het doelwit centraal. De ernst van de feiten is trouwens niet altijd evenredig met de mate waarin een kind lijdt onder het pestgedrag.

Ook is het niet zinvol om leerlingen te vragen waarom ze bepaald gedrag vertonen. Op een waaromvraag zullen de meeste leerlingen voorspelbaar antwoorden met: "Ik weet het niet."

We willen het doelwit veranderen



Het doelwit wordt vaak aangespoord om het gedrag op een of andere manier te veranderen. Ze moeten 'voor zichzelf opkomen', 'terugvechten' of 'doen alsof het ze niet raakt'. Maar niet zelden maken hun mislukte pogingen om het pesten te stoppen alles nog erger. Op die manier krijgen sommige leerlingen het gevoel dat het hun eigen schuld is. Maar dat is het niet! Hoe groot hun eigen moeilijkheden of onvolkomenheden ook zijn, het

pesten is niet hun schuld en zij zijn niet verantwoordelijk om het te doen stoppen. Het is de verantwoordelijkheid van volwassenen en die boodschap moet ze duidelijk gegeven worden.

Uiteraard is er niets mis met assertiviteitstraining en het trainen van sociale vaardigheden. Maar dit kan het best worden aangeboden binnen de programma's die gericht zijn op de sociaal-emotionele ontwikkeling van alle leerlingen. Anderzijds kan het zijn dat een bepaald doelwit (of pester) wel degelijk gebaat is bij extra persoonlijke begeleiding binnen of buiten de school. Maar dit staat naast de aanpak van het pestprobleem op korte termijn.

Straffen?

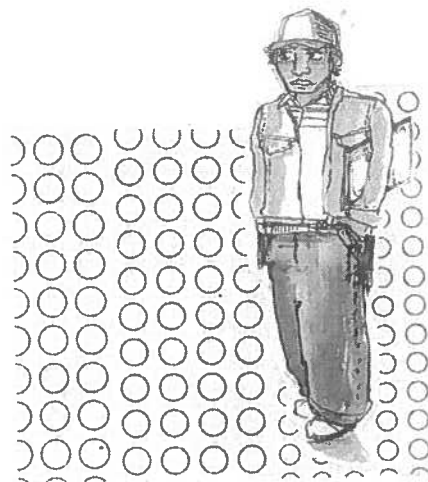
De grootste uitdaging voor iedereen die met de Sta op-aanpak wil werken, is misschien wel het afzien van straffen als reactie op pesten. Straffen helpt zelden, integendeel. Het maakt de situatie vaak nog erger omdat de pester wraak neemt. Er is nog nooit een bewijs gevonden dat een straf een pester veranderde in een vriendelijk en behulpzaam kind.

Pesten is een vorm van antisociaal gedrag. Pesters moeten dan ook geholpen worden om positief gedrag te leren. Dit zal echter niet lukken als hun angst en vervreemding ten opzichte van volwassenen aangewakkerd wordt door ze te veroordelen en te straffen.

Klikken of melden?

Pestsituaties blijven nog te vaak verborgen voor ouders en leerkrachten. Het gebeurt meestal als er geen volwassenen in de buurt zijn. Doelwit en toeschouwers zwijgen in alle talen uit angst voor wraak en omdat 'klikken' niet mag. Dit maakt het voor de pesters wel erg gemakkelijk. Zij krijgen als het ware vrij spel en met een beetje geluk komt niemand het te weten.

Daarom is het erg belangrijk dat het taboe rond het klikken wordt doorbroken en dat er wordt gewerkt aan een open communicatiesfeer waarbij kinderen melden wanneer ze zien dat iemand zich niet goed voelt. Het is van cruciaal belang dat iedereen weet dat het welbevinden van ieder belangrijk is en dat elke leerling hier mede verantwoordelijk voor is.



Pesterijen kunt u nooit goedpraten, u kunt ze hoogstens begrijpen. Hoe ongewenst het ook is, we moeten onder ogen zien dat pesten altijd deel zal uitmaken van het (school)leven. Velen van ons herinneren zich ongetwijfeld momenten waarop we niet ingrepen, misschien toekeken of meededen met pesterijen. Velen ervaren dit misschien nu nog af en toe. Wie heeft nog nooit bewust de aanwezigheid van iemand anders gemeden door te doen alsof u de persoon in kwestie niet opmerkte? Wie heeft nog nooit in een groep iemand anders belachelijk gemaakt in verband met uiterlijkheden of andere zogenaamd onaangepaste trekjes?

Het helpt niet als we pesten zien als 'abnormaal' of 'door en door slecht'. De pester moet de kans krijgen te erkennen dat er een probleem is, hij moet hulp krijgen om te beseffen welke pijn en ellende hij teweegbrengt en hij moet ervaren dat elk initiatief om zich anders te gedragen wordt gewaardeerd. Dit kan alleen bereikt worden als de pester op basis van vertrouwen benaderd wordt.

3. De sta op-aanpak

3.1 Uitgangspunten

De visie achter de Sta op-aanpak is op een aantal uitgangspunten gebaseerd.

Pesten is een groepsprobleem

Soms werkt een pester alleen. Vooral bij digitaal pesten komt dit nogal eens voor. Meestal is er echter sprake van een groepje pesters, helpers en toeschouwers. Dit maakt dat pesten een groepsgebeuren is waarbij de groep een grote verantwoordelijkheid draagt. Het is de groep die het pesten ondersteunt en toelaat. Het is ook de groep die de macht heeft om het te doen stoppen. Als een pester geen steun meer krijgt van de groep, zal zijn gedrag minder interessant worden, hij zal er geen voordeel meer mee behalen.

Vanuit deze vaststelling is het zinvol de groep in te schakelen in het zoeken naar een oplossing voor een pestprobleem. Niet de leerkracht, maar de groep wordt uitgedaagd om het probleem op te lossen, zij het wel met de nodige ondersteuning.

De Sta op-aanpak steunt op het vergroten van empathie

Zoals al eerder is gesteld, hebben pesters het moeilijk om zich in te leven in de gevoelens van anderen. Ze beseffen vaak niet wat de gevolgen van hun gedrag zijn voor het doelwit en zijn vaak geschokt wanneer ze ermee worden geconfronteerd.

Het is dan ook belangrijk om vanaf de kleuterklas preventief aandacht te besteden aan het begrijpen van de eigen gevoelens en die van anderen. De groepsaanpak biedt het voordeel dat empathische reacties van leerlingen meestal stimulerend werken voor anderen.

De gevoelens en niet de feiten staan centraal

Door de nadruk op het slechte gevoel van het doelwit te leggen in plaats van op de feiten, voelen de pesters en de groep zich minder terechtgewezen en is de kans groter dat hun empathie wordt aangewakkerd. Over feiten kan worden gediscussieerd, gevoelens die heb je.

De nadruk ligt op het probleemoplossende karakter

Wanneer u leerlingen actief bij de aanpak betrekt, ontstaat er een sfeer die veel positiever is dan bij bestraffende methodes. Niemand wordt boos, niemand hoeft bang te zijn. Niet het negatieve gedrag, maar wel de zoektocht naar een oplossing staat centraal. Zodra leerlingen zelf met voorstellen komen, kunt u

daar positief op reageren. Elke kleine stap vooruit is een goede stap. Leerlingen zullen meestal trots zijn op wat ze als individu en als groep hebben bereikt.

3.2 Het zevenstappenplan

Om de leesbaarheid en de herkenbaarheid van de zeven stappen te vergroten worden er fictieve namen gebruikt:

- ✓ Sanne is het doelwit.
- ✓ Koen is de pester.
- ✓ Pim, Thomas en Izra zijn de meelopers.
- ✓ Brahim, Jente en Sofie zijn de neutrale leerlingen.



Sanne, een meisje uit groep 8 van het basisonderwijs, is samen met haar ouders komen vertellen dat ze al enkele maanden wordt gepest en dat ze daar erg onder lijdt. U besluit om de Sta op-aanpak uit te proberen.

STAP 1: Een gesprek met het doelwit

Tijdens dit gesprek probeert u de negatieve gevoelens van Sanne centraal te stellen. Wat is de impact en het gevolg van het pesten tot nu toe? Hoe gaat Sanne om met de ellende? Ging ze zelf al op zoek naar oplossingen? Bij wie vindt Sanne steun?

Het is niet de bedoeling om bewijsmateriaal te verzamelen. Wanneer Sanne toch over feiten vertelt – en dat is onvermijdelijk – luistert u, maar u probeer dit steeds te kaderen in termen van het gevoel en het effect dat deze feiten teweegbrachten.

Een tweede doel van dit gesprek is Sanne duidelijk te maken wat de Sta op-aanpak precies inhoudt en hoe en wanneer zij daarbij wordt betrokken. Het is belangrijk dat Sanne u vertrouwt en dat ze haar toestemming geeft voor de manier waarop u het probleem wilt aanpakken. Soms leeft de angst dat het nog erger zal worden. Maar door heel duidelijk te stellen dat niemand zal worden gestraft of in de problemen komt, lukt het meestal het doelwit mee te krijgen in de Sta op-aanpak om het pesten te stoppen.

Op basis van dit gesprek probeert u samen met Sanne de groep te bepalen die bij stap 2 wordt uitgenodigd voor een gesprek. Deze supportgroep bestaat uit de pester(s) (Koen), de meelopers (Pim, Thomas en Izra) en enkele neutrale leerlingen. Hierbij kiest u het liefst voor leerlingen met wie het doelwit bevriend is of zou willen zijn (Brahim) of leerlingen die door het doelwit als sympathiek of vriendelijk worden beschouwd (Jente). Zelf kunt u aangeven welke leerlingen volgens u empathisch, behulpzaam van aard en communicatief sterk zijn (Sofie). U gaat de kracht van de groepsleden gebruiken om het best mogelijke resultaat te bereiken.

Sanne zelf maakt geen deel uit van de groep omdat dit te confronterend kan zijn. Als Sanne de pesters zou beschuldigen, lokt zij op dat moment misschien ontkenning of rechtvaardiging uit en dat is niet de bedoeling.

Aan het einde van dit gesprek vraagt u Sanne of ze – als ze daar zin in heeft – iets wil tekenen of schrijven waarmee ze uitdrukt hoe ze zich voelt. Het is de bedoeling dat u dit meeneemt naar de eerste bijeenkomst van de supportgroep. U gaat ook na of er tijdens het gesprek dingen aan bod kwamen die vertrouwelijk moeten blijven en dus niet in de supportgroep worden verteld. Om dit voor Sanne duidelijk te maken vat u haar verhaal samen zoals u dat later in de groep ook zult doen. Daarna vraagt u Sanne of dit verhaal oké is voor haar. Op die manier voelt ze dat ze u kan vertrouwen.

STAP 2: Organiseer een eerste bijeenkomst

Indien mogelijk organiseert u de eerste bijeenkomst met de supportgroep op dezelfde dag als waarop u het gesprek met Sanne had.

U meldt de leerlingen (6 tot 8 leerlingen) dat u ze op een bepaald moment verwacht voor een gesprek over een situatie die zij kunnen oplossen. U vertelt er niet bij dat het gesprek over Sanne zal gaan. Om niet te veel angst of speculaties te veroorzaken, laat u niet te veel tijd tussen de uitnodiging en het eigenlijke gesprek. U kunt de leerlingen ook vragen om onmiddellijk met u mee te komen.

Zorg voor dit gesprek voor een gezellige, warme ruimte waar de leerlingen rustig en open kunnen praten. Kies daarom geen ruimte die de leerlingen met straf associëren.

STAP 3: Leg het probleem uit

Bij de aanvang van dit gesprek vertelt u de groep dat er een probleem is omdat Sanne zich erg ongelukkig voelt. Om het slechte gevoel van Sanne duidelijk te maken, leest u, wanneer dit gedaan is, de tekst voor die zij heeft geschreven. U praat op geen enkel moment over de details van de gebeurtenissen en u beschuldigt niemand.

Ik voel me erg verdrietig en alleen en ik denk dat ik niet meer naar school wil gaan, want niemand vindt mij aardig. Soms is er iemand die vriendelijk is, maar niet altijd. Ik denk dat zij ook bang zijn van 'je-weet-wel'. Dan denk ik aan Voldemort en dan wou ik dat ik Harry Potter was, want die kan toveren. Ik zou toveren dat ik een paar vrienden had en dat ik niet meer zou worden gepest. Maar omdat ik nooit Harry Potter zal zijn, ben ik heel bang. Ik heb veel buikpijn en kan 's avonds niet slapen. Soms heb ik nare dromen en dan durf ik de volgende dag helemaal niet naar school, maar het moet van mijn moeder. Misschien zou het beter zijn als ik dood ben?

Sanne

STAP 4: Deel de verantwoordelijkheid

Als u het verhaal van Sanne hebt verteld, kan het zijn dat sommige leerlingen er terneergeslagen of ongemakkelijk bij zitten. Het is mogelijk dat ze schrikken, dat ze niet wisten dat Sanne er zo slecht aan toe is en dat ze zich daarom schuldig voelen. Het kan ook zijn dat ze zich ongerust maken over mogelijke straffen en zich willen verdedigen.



Dit is het moment waarop u de stemming nadrukkelijk kunt wijzigen door te vertellen dat:

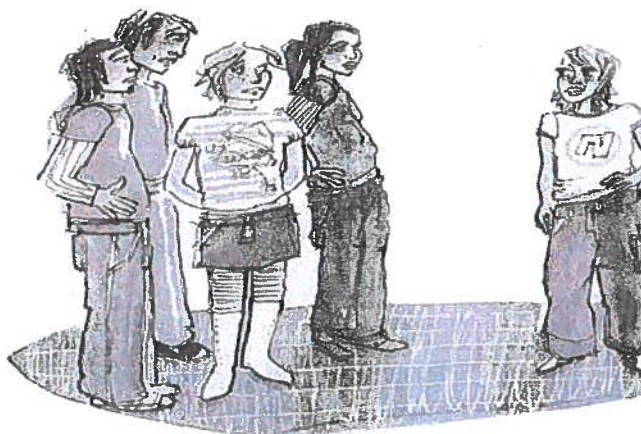
- ✓ niemand in de problemen zit of zal worden gestraft
- ✓ de groep is samengeroepen om te helpen om het probleem op te lossen
- ✓ er een gedeelde verantwoordelijkheid is om Sanne te helpen zodat zij zich opnieuw veilig en gelukkig kan voelen binnen de groep.

U vertelt de leerlingen dat u op hen rekt en ze vertrouwt als groep. Op die manier wordt de macht verschoven van de pester(s) naar de groep als geheel.

STAP 5: Vraag naar ideeën van elk groepslid

Geef de leerlingen de tijd om even na te denken en eventueel te reageren op wat ze tot nu toe hoorden en vraag ze daarna om ieder voor zich een voorstel te bedenken dat een stapje in de richting van een oplossing kan betekenen. Het kan zijn dat bepaalde leerlingen toch verdedigende elementen aanhalen of stellen dat Sanne het op een of andere manier uitlokt. Probeer naar deze argumenten te luisteren en ze eventueel mee te nemen naar een volgend gesprek met Sanne. Maar stel tegelijk duidelijk dat er nu iets gedaan moet worden aan het slechte gevoel van Sanne.

De leerlingen formuleren hun voorstel in de ik-vorm. Ze kunnen zich dus niet verstoppen achter algemene uitspraken als: 'We zullen haar met rust laten.' Als begeleider moet u proberen dit zo veel mogelijk aan de groep over te laten. U moedigt ze aan haalbare voorstellen te formuleren, maar u dwingt geen beloftes af. Het gebruik van de ik-vorm door de leerlingen staat tegenover de gebruikelijke jij-boodschappen die volwassenen vaak gebruiken bij ongewenst gedrag (je mag dat niet doen, je moet dat doen, je doet het niet goed, het is jouw schuld enzovoort). Als leerlingen het gebruik van de ik-taal niet gewend zijn, zult u waarschijnlijk af en toe moeten bijsturen. Als iemand iets formuleert als 'misschien kunnen we ...' dan vraagt u om het zinnetje anders te formuleren en met 'ik' te beginnen.



Mogelijke voorstellen kunnen zijn:

Sofie: ik wil haar wel eens uitnodigen om mee te gaan na schooltijd.

Pim: als ik zie dat iemand Sanne pest, zal ik zeggen dat dat niet fijn is.

Thomas: ik wil wel eens met Sanne over Harry Potter praten want ik wist niet dat zij ook een Harry Potter-fan is.

Izra: ik zal een brief naar Sanne schrijven want vorig jaar voelde ik mij ook niet goed.

Brahim: ik wil bij de volgende wissel van plaats wel naast haar zitten in de klas.

Koen: ik zal Sanne niet meer uitlachen om haar kleren.

Jente: ik zal haar zeggen dat ik haar wil helpen met rekenen, als zij het vraagt.

U laat de leerlingen duidelijk merken dat u elk voorstel, hoe klein ook, waardeert. Een voorstel als 'ik zal niets doen' is beter dan het pestgedrag dat eerst plaatsvond.

STAP 6: Laat het aan de groep over

Nadat de leerlingen hun voorstellen hebben geformuleerd, bedankt u hen. U herhaalt dat u de verantwoordelijkheid bij de groep legt en dat u ze daarin vertrouwt. U maakt geen schriftelijk verslag van de voorstellen, er zit geen stok achter de deur, maar u hoopt op een positieve ontwikkeling.

U vertelt de leerlingen wel dat u na een week opnieuw een gesprek zal hebben met Sanne en met elk van hen afzonderlijk, om te horen hoe het loopt. Ook laat u weten dat u steeds bereikbaar bent voor een gesprek.

STAP 7: Een gesprek met elk afzonderlijk

Ongeveer een week later spreekt u opnieuw met de groepsleden en met Sanne. Vraag de verschillende groepsleden in hoeverre zij hun voorstellen uitvoerden en hoe zij zich daarbij voelen. Eventueel motiveert u ze om een nieuw voorstel te bedenken. Door afzonderlijk met de groepsleden te spreken, kunnen zij zich niet achter elkaar verstoppen. Op die manier heerst er geen competitieve sfeer. Het speelt geen rol of iedereen zijn voornemen heeft uitgevoerd, zolang de pesterijen maar gestopt zijn. Het is niet de bedoeling om van Sanne – op een kunstmatige manier – de populairste leerling te maken, zolang ze zich maar veilig en gelukkig voelt.

U vertelt ook dat u de situatie blijft volgen door af en toe navraag te doen bij Sanne en bij de anderen. En u meldt dat u, wanneer de situatie opnieuw zou verergeren, een tweede groepsbijeenkomst zult organiseren.

Vraag Sanne hoe zij zich de afgelopen week voelde, of ze veranderingen opmerkte in het gedrag van andere leerlingen en hoe zij daarmee om is gegaan. Daarbij vraagt u ook naar haar verwachtingen voor de toekomst.

Het zou kunnen dat Sanne niet veel toenadering van de anderen voelde, maar dat het pesten toch stopte. En dat is al een hele stap vooruit. De kans is groot dat ze nog erg bang en onzeker is. Daarom verzekert u haar dat u de situatie blijft volgen.

Wanneer een nieuwe groepsbijeenkomst nodig blijkt, kunt u samen met Sanne kiezen voor een andere samenstelling.

3.3 Kritische vragen en bedenkingen bij de aanpak

'Sta op' wordt voorgesteld als een wondermethode. Wat zijn de kansen op succes?

Leerkrachten die voor het eerst iets over de Sta op-aanpak horen, geloven soms niet dat deze 'zachte' aanpak werkt. Dit ongeloof heeft vooral te maken met het onbekende. Als u alleen ervaring hebt met een harde aanpak van pestproblemen, klinkt de omschrijving 'pesten oplossen zonder te straffen' wel erg ongeloofwaardig. In de praktijk blijkt dat veel leerkrachten hun sceptische houding bijsturen als ze de methode zelf uitproberen of wanneer ze zien dat andere leerkrachten deze met succes toepassen.

Zowel uit binnen- als buitenland komen veel positieve ervaringsverhalen. Meestal stopte het pesten na één of meer groepsbijeenkomsten. Heel soms bleef de situatie ongewijzigd, maar nog nooit werd het pesten erger of namen pesters wraak wegens de Sta op-aanpak.

De Sta op-aanpak is hiermee geen wondermiddel. Wel is het gestoeld op de juiste ingrediënten zoals de kracht van de groep, het doorbreken van macht, het vergroten van empathie en verantwoordelijkheid en het niet bestraffen.

Let wel: de methode werkt alleen als het echt om een pestprobleem gaat! Bij ruzie, vechtpartijen en ander storend gedrag kunt u niet spreken van één doelwit dat gedurende een lange periode het doelwit is. In dat geval zullen andere methoden eerder op hun plaats zijn.

Je kunt pesten toch niet onder je ogen laten gebeuren zonder te straffen (reageren)?

Wanneer u als leerkracht getuige bent van pestgedrag, moet u uiteraard onmiddellijk reageren. Anders geeft u aan dat u het gedrag goedkeurt. De reactie mag echter niet tegenstrijdig zijn met de Sta op-aanpak die u later wilt opstarten. Dit wil zeggen dat u de dader aanspreekt op zijn gedrag; u maakt hem duidelijk dat u zijn gedrag niet aanvaardt en dat u verwacht dat het zich niet meer herhaalt (ook al weet u dat de kans groot is dat dit wel gebeurt). Indien mogelijk geeft u de dader een herstelstraf. Bijvoorbeeld als u ziet dat een kind de schooltas van een klasgenoot wegschopt, vraagt u het kind de tas weer op zijn plaats te zetten. Wanneer er schade aan de tas is, vraagt u de leerling (of de ouders) deze te vergoeden.

Om te vermijden dat leerlingen u als 'soft' beschouwen en denken dat ze bij u de grenzen mogen overtreden, begint u, als u zeker bent dat het over pesten gaat, het liefst zo snel mogelijk met de Sta op-aanpak. Zo maakt u duidelijk dat u wel degelijk iets doet om pestproblemen op te lossen.

Het is toch belangrijk om de feiten te kennen?

Als u weet dat de ernst van de feiten niet altijd in verhouding staat met het effect op het doelwit, wordt het kennen van de ware toedracht minder belangrijk. Bovendien is het vaak moeilijk of onmogelijk om alle details van de

feiten te weten te komen. Wanneer u vijf leerlingen vraagt om hun beeld van bepaalde feiten op te schrijven, krijgt u waarschijnlijk vijf verschillende verhalen. U kunt een doelwit over feiten laten vertellen, maar naar de groep toe zijn feiten nooit het onderwerp van gesprek. Op die manier vermijdt u doelloze welles-nietesdiscussies.

Zijn problemen op lange termijn opgelost?

In principe is de Sta op-aanpak een korte termijn aanpak. Dit wil zeggen dat u het probleem binnen een korte tijd wilt oplossen. U wilt dat het pesten zo snel mogelijk stopt.

Maar u mag de lange termijn uiteraard niet over het hoofd zien. Enerzijds blijft u de situatie volgen en blijft u aanspreekbaar voor de leerlingen. Anderzijds kan het zijn dat door het toepassen van de Sta op-aanpak duidelijk wordt dat het doelwit of de pester extra ondersteuning nodig heeft. Deze ondersteuning zal vlotter verlopen als het acute pestprobleem is gestopt. Op die manier creëert de Sta op-aanpak ruimte voor begeleiding op lange termijn.

Bovendien zet de Sta op-aanpak in op het nemen en delen van verantwoordelijkheid en op het vergroten van zowel het empathisch als het probleemoplossend vermogen van leerlingen. Dat zijn uitgangspunten die niet alleen op korte termijn effect sorteren, maar die de ontwikkeling van leerlingen ook op langere termijn ten goede komen.

Tegelijk is het goed om te beseffen dat de Sta op-aanpak een interventiemethode is die, als het goed is, onderdeel uitmaakt van een breder beleid rond pesten. Om pestproblemen op langere termijn op te lossen dient naast interventie ook ruim aandacht te zijn voor preventieve maatregelen (zie hiervoor Algemene preventie in hoofdstuk 6.2).

De ouders willen een harde aanpak.

Als iemand meer lijdt dan het doelwit zelf, zijn het de ouders wel. Vanuit onmacht stellen zij zich wel eens kwaad, beschuldigend en op wraak belust op. Dit gevoel kan nog worden versterkt als ouders het gevoel hebben dat de school hun klachten niet serieus neemt of dat hun kind wordt beschuldigd. Uitspraken als 'Och, zo erg is het allemaal niet' of 'Uw kind moet zich leren verdedigen' vallen meestal niet in goede aarde. Soms gaan ouders zo ver dat ze het recht in eigen handen nemen door de pester of zijn ouders zelf te benaderen. Dit heeft echter zelden tot een bevredigende oplossing geleid.

Geef ouders daarom de ruimte om hun gevoelens te uiten en luister naar hen zonder vooroordelen, ontkenning of weerstand. Meestal wordt dan snel duidelijk dat iedereen gewoon wil dat het pesten stopt. Dat is de eerste prioriteit. Met dit doel voor ogen zijn bijna alle ouders bereid de Sta op-aanpak een kans te geven.

Het is van groot belang om ouders bij het begin van het schooljaar te vertellen dat bij pestsituaties de Sta op-aanpak zal worden toegepast. U kunt de ouders uitnodigen contact op te nemen met de school wanneer ze zich om de een of andere reden zorgen maken over hun kind, met de stellige belofte dat ze zullen worden gehoord (zie voorbeeldbrief ouders in bijlage 7.1).

De leerlingen zijn een harde aanpak gewend.

Wanneer de Sta op-aanpak voor het eerst wordt toegepast bij leerlingen die een autoritaire en bestraffende aanpak gewend zijn, kan argwaan ontstaan. Zij hebben vaak het gevoel dat er wel een of andere stok achter de deur zit. Door de Sta op-aanpak telkens opnieuw in te zetten, zal het langzaam maar zeker duidelijk worden dat de school een andere weg wil bewandelen in het omgaan met pestproblemen en zal het vertrouwen bij de leerlingen groeien.

Wat heeft het voor zin als bepaalde pesters thuis dagelijks met agressie en 'pesten' worden geconfronteerd?

Soms hebben leerkrachten het gevoel dat ze (bij bepaalde leerlingen) tegen de bierkaai vechten. Maar geldt dit niet voor alle vormen van corrigerende en ondersteunende maatregelen die we toepassen? Wanneer leerlingen thuis worden opgevoed vanuit een sterk hiërarchisch denken, waarbij macht belangrijk is, zal pesten vaak niet als verkeerd worden beschouwd. Maar toch is het zinvol om leerlingen te leren dat bepaald gedrag op school niet gewenst is en dat er op school anders wordt omgegaan met ongewenst gedrag dan thuis of op straat. Bovendien laat u deze leerlingen kennismaken met gedragsalternatieven die ze misschien nog niet kennen. En wie weet maken ze daar later toch zelf gebruik van.



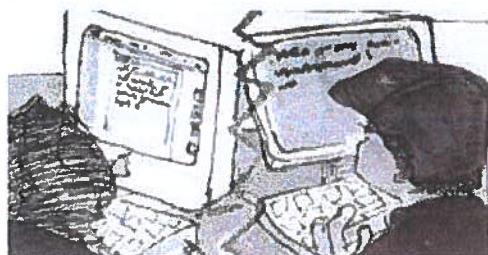
Moeten leerlingen met iedereen vrienden zijn?

Belangrijk uitgangspunt is dat leerlingen niet met iedereen bevriend hoeven te zijn, maar dat ze wél met iedereen moeten kunnen samenwerken. Leerlingen hebben het recht te kiezen met wie ze wel of geen vrienden willen zijn. Wel moeten ze leren die keuzes respectvol te maken, zonder anderen bewust pijn te doen. Via oefeningen rond sociale vaardigheden kunt u de leerlingen hierbij ondersteunen.

Is de Sta op-aanpak ook bruikbaar bij vormen van digitaal pesten?

Het aanpakken van digitaal pesten is moeilijker vanwege de anonimiteit. Vaak is het niet bekend wie de 'dader' is. Ook is er minder sprake van toeschouwers (middengroep) omdat digitale pesters vaker alleen werken. Hierdoor heeft alleen het doelwit zelf de mogelijkheid om het pesten te melden.

Ondanks dat kan de Sta op-aanpak ook bij digitaal pesten goed worden toegepast. Hoewel het pesten niet direct te stoppen is, kunnen de leden van de



supportgroep helpen het doelwit een beter gevoel te geven, door hun positieve acties. Het doelwit voelt zich hierdoor gesteund en minder alleen en dat is belangrijke winst. Het verantwoordelijkheidsgevoel en inlevingsvermogen van de leden van de supportgroep worden bovendien vergroot.

En wie weet, misschien zit de 'dader' toevallig wel in de supportgroep en wordt ook hij wakker geschud.

3.4 Praktische vragen bij de uitvoering van het stappenplan

Wat kunt u doen als het doelwit niet wil dat u de Sta op-aanpak toepast?

Om het vertrouwen te behouden kunt u pas met de Sta op-aanpak beginnen als het doelwit dat wil. Wat u ondertussen wel kunt doen, is regelmatig opnieuw met het doelwit praten om te horen hoe de situatie zich ontwikkelt. Telkens weer kunt u proberen de vertrouwensrelatie te versterken in de hoop dat het kind u zijn steun geeft om het stappenplan toe te passen.

Kunt u steeds dezelfde leerlingen in het supportgroepje vragen?

Wanneer u de Sta op-aanpak regelmatig en misschien overlappend in tijd toëpast, moet u voldoende rekening houden met de draagkracht van de leerlingen. Het zou kunnen dat de meest empathische leerlingen steeds tot het groepje behoren en zich op het eerste gezicht goed voelen in de 'zorgende' rol. Toch moeten deze leerlingen ook ruimte en tijd krijgen om de problemen zelf een plaatsje te geven en te verwerken. Daarnaast moeten ze zelf nog voldoende tijd hebben om onbezorgd te kunnen zijn.

Wat kunt u doen als een lid van de supportgroep meteen de pester(s) aanwijst en beschuldigt?

Uit vrees voor straf of om aan te tonen dat zij er niets mee te maken hebben, zullen sommige leerlingen een beschuldigende vinger naar anderen uitsteken. In dit geval luistert u, maar stuurt u zo snel mogelijk bij door te herhalen dat het niet de bedoeling is om iemand te beschuldigen en dat niemand van de groep zal worden gestraft of in de problemen komt. Het doel van de bijeenkomst is ervoor te zorgen dat het doelwit zich beter voelt.

U kunt er ook bij vertellen dat iedereen voor zichzelf wel weet in hoeverre hij medeverantwoordelijk is voor het slechte gevoel van het doelwit.

Wat kunt u doen als de leden van de supportgroep vinden dat het doelwit het pesten uitlokt?

Ook in dit geval kunt u luisteren en stellen dat u zult kijken in hoeverre u met die informatie iets kunt doen naar het doelwit toe. Tegelijk is het belangrijk de groep te laten inzien dat geen enkel feit iemand de vrijheid kan geven om een ander kwaad te doen.

Wat als pesters geen voorstellen doen?

Wie voor het eerst met de Sta op-aanpak aan de slag gaat, vreest meestal dat de leden van de supportgroep, en in het bijzonder de pesters, helemaal geen voorstellen zullen doen. Uit de reacties van veel begeleiders blijkt dat dit zelden gebeurt. De kracht van de groep (positieve groepsdruk) lijkt meestal sterker dan u vooraf verwacht. Dit wil niet zeggen dat alle leerlingen hun voorstellen ook effectief uitvoeren, maar zolang het pesten stopt, hoeft u zich daarover niet te veel zorgen te maken. Tijdens de vervolggesprekken die plaatsvinden bij stap 7

kunt u dit verder bespreken. Op dat moment kunt u vragen hoe het komt dat ze hun voorstellen niet hebben uitgevoerd. Maar ook hier wordt niemand beschuldigd of gestraft. Voor sommige leerlingen is het veranderen van hun gedrag een enorm grote stap.

Wat als leerlingen 'negatieve' voorstellen doen?

Het zou kunnen dat bepaalde leerlingen voorstellen doen als 'Ik zal het doelwit eens goed zeggen wat ik van hem denk, dan kan hij veranderen' of 'Ik zal haar voorstellen om mooie kleren te kopen, dan mag ze weer bij de groep'. Deze voorstellen tonen een gebrek aan bereidheid om mee te zoeken naar positieve oplossingen. U kunt hierop het best reageren door de vraag te stellen: 'Hoe denk jij dat het doelwit zich dan zou voelen?' Als het kind inziet dat de gevolgen toch niet echt positief zijn, kan het nadenken over een nieuw voorstel.

Wat kan ik als begeleider doen als ik zelf met negatieve gevoelens naar de pester(s) kijk?



Het is uiteraard de bedoeling dat leerkrachten alle leerlingen op dezelfde manier begeleiden, maar iedereen weet dat dit niet altijd lukt. Op basis van uw persoonlijkheid, uw eigen waarden en normen en de ervaringen met de leerlingen zal de band met elk van hen anders zijn.

Wanneer u 'boze' gevoelens hebt ten aanzien van de pester(s), is het niet zonder meer logisch om de Sta op-aanpak toe te passen. Het is belangrijk om voor uzelf uit te maken in hoeverre u erin zult slagen uw eigen gevoelens even opzij te schuiven. Als dat niet lukt, is de kans groot dat de leerlingen dit aanvoelen en zich niet voldoende veilig voelen. Wanneer u denkt dat het niet verstandig is om de Sta op-

begeleiding zelf te beginnen, kan iemand anders van het team dit misschien van u overnemen. U kunt er ook voor kiezen de groepsgesprekken telkens met twee personen te begeleiden. In dit geval is een van beiden gespreksleider en de andere observator.

Wat als het pesten na verloop van tijd weer de kop opsteekt?

In principe kunt u de Sta op-aanpak telkens opnieuw herhalen, eventueel met een nieuw samengestelde supportgroep. Wanneer u op basis van bepaalde oorzaken of kenmerken van het pestprobleem besluit dat de Sta op-aanpak niet langer de beste aanpak is, kunt u kiezen voor doorverwijzing naar specifieke begeleiding voor de pester of het doelwit (zie ook: hoofdstuk 6.4, Verdere ondersteuning).

4. De rol en de kracht van de Sta op-begeleider

De Sta op-aanpak is gebaseerd op het begeleiden van gesprekken. Zowel de basishouding als de communicatieve vaardigheden van de begeleider zijn daarbij van cruciaal belang. Hieronder vindt u een overzicht van verschillende vaardigheden die u bij het gesprek met het slachtoffer en het groepsgebesprek kunnen helpen. De vaardigheden worden kort toegelicht en verduidelijkt met voorbeelden uit het verhaal van Sanne.

Wilt u zich verder verdiepen in communicatietheorieën en -vaardigheden dan vindt u op bladzijde 72 en 73 verschillende boekentips.

4.1 Basishouding

Zelfreflectie (stap 1 t/m 7)

Een belangrijke stap vooraf is die van zelfreflectie. Hoe is uw eigen relatie met de leerling? Gelooft u in het goede van elk kind? Kunt u zich openstellen voor het verhaal en de beleving van de leerling? Zowel van het slachtoffer als van de verschillende groepsleden? Hoe bent u omgegaan met deze leerlingen in vorige situaties? Bent u geloofwaardig en herkenbaar voor hen in uw aanwezigheid? Deze zelfreflectie is nodig bij al de zeven stappen.

Een tweede belangrijk punt is dat het niet om u draait. U maakt zich misschien wel zorgen en u vindt wel dat iedereen zijn best moet doen, maar dat is geen goede instap of motivatie. Het draait altijd om de leerling, niet om de begeleider. Als begeleider blijft u bij de feiten en wordt de eigen beleving nooit op de voorgrond gezet. Uw zorgen kunt u beter niet uiten. Sommige leerlingen gaan anders helpen om de begeleider te ondersteunen en niet het slachtoffer ...

Bij stap 1 wordt een individueel gesprek gevoerd met het slachtoffer. Ook bij stap 7 worden een-op-een gesprekken gevoerd. Deze individuele gesprekken vragen van de begeleider een andere basishouding dan tijdens het groepsgebesprek, waarbij de stappen 2 t/m 6 aan bod komen. Ook staan bij de verschillende individuele gesprekken andere communicatieve vaardigheden centraal dan tijdens het gesprek met de supportgroep.

Basishouding individuele gesprekken (stap 1 + stap 7)

Stap 1 vraagt om een open houding en voldoende tijd en rust, zodat u het slachtoffer al uw aandacht kunt geven. Spreek rustig, wees niet gehaast, er mag best af en toe een stilte vallen. Geef het slachtoffer alle tijd om zijn gevoelens en ervaringen onder woorden te brengen. Stel informatieve vragen, niet gericht op

details over wat er precies gebeurd is, maar gericht op de beleving en de gevoelens van het slachtoffer.

Stap 7 vraagt om eenzelfde basishouding, zowel bij het gesprek met de individuele leden van de supportgroep als bij het gesprek met het slachtoffer.

Basishouding groepsgesprek (stap 2 t/m 6)

Het groepsgesprek dat gehouden wordt met de leden van de supportgroep vraagt van de begeleider een andere basishouding. Er worden andere kwaliteiten gevraagd en dat is even omschakelen. Nu is het van belang om vriendelijk maar duidelijk de leiding te nemen en te houden. Houd het gesprek liefst kort en bondig en blijf het doel van het gesprek steeds actief bewaken.

4.2 Communicatieve vaardigheden gekoppeld aan de zeven stappen

Stap 1: Een gesprek met het doelwit

Doel 1: duidelijkheid krijgen over de situatie

Doel 2: op zoek gaan naar mogelijke leden van de steungroep.

Mogelijke startvragen (doel 1):

Sanne, ik heb de indruk dat het de laatste tijd niet zo goed gaat met jou. Klopt dit? of

Ik krijg van ... de boodschap dat het de laatste tijd met jou niet zo goed gaat, klopt dit?

NB: Nooit starten met: *Ik denk dat jij gepest wordt.*

Als Sanne bevestigt, kunt u doorvragen:

Zou je mij eens willen vertellen wat er speelt?

Als Sanne ontkent, bevestigt u dat u de ontkenning hoort en probeert u daarna uw eigen observaties of die van anderen uit te leggen:

Ik hoor duidelijk wat je zegt, maar ik wil je toch even zeggen wat ... heeft opgemerkt. Wat denk en voel je daarbij?

Als Sanne ontkent, maar beweert dat ze iemand anders kent die wel wordt gepest, kunnen we spreken van projectie. U kunt hierin meegaan.

Wil je dat we eerst verdergaan met dit verhaal? Wat denk en voel je erbij? Als je een probleem hebt, kun je altijd bij mij terecht.

Mogelijke vervolgvragen (doel 2):

Bij welke klasgenoot voel jij je wel goed? Wie bewonder je? Met wie zou je graag spelen of bevriend zijn?

Mogelijke slotvraag:

Is het oké voor jou dat ik dit groepje samenroep (benoem de namen) en dat ik vertel dat jij ... (samenvatting van de beleving van Sanne)?

Actief luisteren

- ✓ Laat merken dat u écht wilt weten hoe het met de ander is.
- ✓ Probeer feiten te kaderen in termen van gevoel.
- ✓ Koppel terug en check of uw waarneming klopt.

Voorbeeld:

*Je vertelt dat je de hele pauze alleen stond. Hoe voelde dat voor jou?
Ik begrijp dat je je vooral heel eenzaam voelde, klopt dat?*

Vertrouwen geven en wekken en de ander geruststellen

- ✓ Geef duidelijk aan dat u een kans ziet het pesten te stoppen.
- ✓ Probeer vertrouwen te winnen voor de Sta op-aanpak.
- ✓ Benadruk dat niemand straf krijgt of in de problemen komt.

Voorbeeld:

*Ik vertrouw erop dat het beter zal gaan als ik met de steungroep heb
gepraat. Zo gaat dat bijna altijd. Als ze weten hoe het echt met jou
gaat, zal er al veel veranderen. Als je nog eens wilt praten, wil ik tijd
voor je vrijmaken.*

Doorvragen

- ✓ Stel informatieve vragen gericht op beleving en gevoelens.

Voorbeeld:

*Ik hoor je zeggen dat je je de laatste tijd minder prettig voelt in de
groep. Wat is er volgens jou veranderd? Wat doet dat met jou?
Ik hoor dat je vaak nare dromen hebt. Zou je mij daarover nog iets
meer willen vertellen?*

Stap 2: Organiseer een bijeenkomst

Doel: de leden van de steungroep uitnodigen

Vertrouwen geven en wekken en de ander geruststellen

- ✓ Laat zo min mogelijk tijd tussen uitnodiging en het eigenlijke gesprek.
- ✓ Kies een prettige ruimte die niet geassocieerd wordt met straf.
- ✓ Zeg dat u wilt praten over een situatie die de groep kan oplossen.

Voorbeeld:

*Er is een probleem en met jouw hulp kan dit opgelost worden. Ik wil je graag op
dat moment (uur) daar (plaats) zien.*

Stap 3: Leg de situatie uit

Doel: de empathie van de leerlingen bevorderen

Niet oordelend communiceren

- ✓ Leg uit dat Sanne zich ongelukkig voelt.
- ✓ Praat niet over details en beschuldig niemand.
- ✓ Maak duidelijk dat niemand straf krijgt of in de problemen komt.

Voorbeeld:

We zitten hier bij elkaar omdat Sanne zich niet goed voelt. Sanne heeft mij vanmorgen vertelt dat ze liever niet naar school komt omdat zij zich erg alleen voelt in de groep. Ze heeft een aantal dingen opgeschreven, die ik van haar mag voorlezen aan jullie, luister maar.

Stap 4: Deel de verantwoordelijkheid

Doel: het verantwoordelijkheidsgevoel van de leerlingen vergroten

Vertrouwen geven en wekken en de ander geruststellen

- ✓ Vertel dat u de groep hebt samengeroepen om Sanne een beter gevoel te geven.
- ✓ Zeg dat zij daarvoor kunnen zorgen en dat u ieder van hen vertrouwt.

Voorbeeld:

Als ieder van jullie iets doet, ook al is het iets kleins, zal er voor Sanne veel veranderen. Jullie kunnen haar een beter gevoel geven.

Niet oordelend communiceren

- ✓ Maak opnieuw duidelijk dat niemand straf krijgt of in de problemen komt.

Voorbeeld:

Je zegt dat het moeilijk vindt om Sanne te ondersteunen. Wil je mij vertellen wat er moeilijk is?

Stap 5: Vraag naar ideeën van elk groepslid

Doel: het komen tot concrete voorstellen

Aanmoedigen

- ✓ Moedig alle leden aan om met een eigen voorstel te komen.
- ✓ Dwing geen beloftes af.

Voorbeeld:

Ieder van jullie kan helpen om de situatie voor Sanne prettiger te maken. Denk eens na wat jouw bijdrage zou kunnen zijn.

Erkennend reageren en waarderen

- ✓ Laat duidelijk merken, zowel verbaal als non-verbaal, dat u elke inbreng waardeert, hoe klein die ook lijkt.

Voorbeeld:

Koen, fijn dat je Sanne met rust wilt laten.

Doorvragen

- ✓ Vraag leerlingen duidelijk te maken wat ze precies bedoelen, het liefst in termen van concreet gedrag.

Voorbeeld:

Ik hoor je zeggen dat je aardiger voor Sanne zult zijn. Kun je mij vertellen hoe je dat wilt gaan doen?

Ik-taal gebruiken of praten vanuit jezelf

- ✓ Stimuleer de leden om hun voorstellen in de ik-vorm te formuleren en niet in de wij-vorm te spreken.

Voorbeeld:

We zullen niets raars meer zeggen over haar kleren.

Kun je die zin nog eens zeggen terwijl je met 'ik' begint?

Een gesprek 'afblokken'

- ✓ Wordt er toch ingegaan op feiten of worden er beschuldigingen uitgesproken, luister dan even, blok het gesprek rustig af en keer terug naar het doel van het gesprek.

Voorbeeld:

Het is niet nodig om te weten wie er allemaal mee gedaan hebben. Wel is het belangrijk dat Sanne zich beter gaat voelen.

Ik hoor wat je moeilijk vindt bij Sanne en daar wil ik het met haar over hebben. Is dat goed voor jou? En is het goed om dan nu te bedenken hoe we de situatie kunnen oplossen voor Sanne? Dat is de bedoeling van deze bijeenkomst.

Stap 6: Laat het aan de groep over

Doel: de leerlingen tijd en ruimte geven om hun voorstellen uit te voeren

Vertrouwen geven en wekken

- ✓ Bedank de leden en spreek uw vertrouwen uit in de aanpak en inzet van de groep.
- ✓ Leg niets vast, maar vertrouw erop dat dingen zich positief zullen ontwikkelen.

Voorbeeld:

Nu is het aan jullie. Ieder van jullie kan ervoor zorgen dat Sanne zich beter kan voelen. Ik vertrouw jullie daarin.

Ik zie jullie volgende week terug (uur, plaats) en ga aan elk van jullie apart vragen hoe de week voor jou is geweest. Ik heb volgende week ook weer een afspraak met Sanne. Jullie kunnen mij aanspreken als dat nodig is.

Stap 7a: Een gesprek met afzonderlijke leden van de supportgroep

Doel: te weten komen hoe het gegaan is met de leden van de steungroep

NB: Praat eerst met de leden van de steungroep (7a) en pas als laatste met het doelwit (7b).

Mogelijke vragen:

Hoe is het deze week geweest voor jou?

Wat had je gezegd wat je zou doen? Hoe was dat voor jou? Hoe was het voor Sanne?

Wat ga je verder nog doen?

Erkennend reageren en waarderen

- ✓ Vraag in hoeverre het eigen voorstel werd uitgevoerd en spreek hier uw waardering over uit.

Voorbeeld:

Wat fijn dat je met Sanne over Harry Potter gesproken hebt en wat leuk om te horen dat jullie een boek uitgewisseld hebben.

Aanmoedigen

- ✓ Motiveer ze eventueel om een nieuw voorstel te bedenken.
- ✓ Wat kunnen ze doen om de situatie ook op langere termijn positief te beïnvloeden.

Voorbeeld:

Ik waardeer het dat je Sanne deze week met rust hebt gelaten, jullie hoeven geen vrienden te worden. Hoe was het voor jou deze week? Hoe zie je de komende periode voor je?

Fijn dat je met Sanne meegefietst bent na schooltijd. Is dat iets wat je vaker zou willen doen of weet je iets anders waardoor Sanne zich prettig kan blijven voelen?

Ik –taal gebruiken of praten vanuit jezelf

- ✓ Bewaak dat de leden alleen over zichzelf spreken.
- ✓ Het speelt geen rol of alle voornemens zijn uitgevoerd, zolang het pesten maar gestopt is.

Voorbeeld:

Straks hoor ik van Koen zelf of hij heeft gedaan wat hij had voorgesteld, nu zou ik het graag van jou willen horen.

Stap 7b: Een gesprek met het slachtoffer

Doel: te weten komen hoe het gegaan is met Sanne

Actief luisteren

- ✓ Laat merken dat u écht wil weten hoe het nu met het slachtoffer is.
- ✓ Haak in op gevoelens en beleving en mogelijke veranderingen daarin.
- ✓ Koppel terug en check of uw waarneming klopt.

Voorbeeld:

Je vertelt dat je je wel iets beter voelt dan vorige week. Kun je mij vertellen wat er veranderd is? Hoe voelt dat voor jou?

Begrijp ik het goed als ik zeg dat jij je nu minder alleen voelt?

Vertrouwen wekken en geven en de ander geruststellen

- ✓ Vraag of het goed is dat u nog regelmatig checkt hoe het gaat.
- ✓ Vraag naar de verwachtingen voor de toekomst.
- ✓ Stel indien nodig een nieuwe supportgroep samen.

Als het slachtoffer het wil, verzekert u hem dat u de situatie blijft volgen. Hij dient nu zelf ook meer verantwoordelijkheid op zich te nemen. Als hij uw hulp daarbij nodig heeft, dan kan dat. Het mag echter geen afhankelijke relatie worden!

5. Implementatie van de Sta op-aanpak

Voor u met de Sta op-aanpak aan de slag kunt, is het belangrijk om binnen het schoolteam stil te staan bij een aantal vragen.

5.1 Beslissingen vooraf

5.1.1 Een keuze van het team

Hoe staan jullie tegenover pestproblemen op school? Kan iedereen achter de methode van de Sta op-aanpak staan en past hij binnen de wijze waarop er nu met problemen wordt omgegaan? In hoeverre is het nodig om bestaande regels en straffen onder de loep te nemen? De verschillende vragenlijsten die in dit katern staan, kunnen als basis dienen bij de bespreking binnen het team.



De beste resultaten zijn te verwachten wanneer de Sta op-aanpak bij pestproblemen schoolbreed wordt ingevoerd. Als het team er echter niet in slaagt om als groep achter de methode te staan, kunt u als individuele leerkracht binnen uw klas of mentorgroep toch gebruikmaken van de Sta op-aanpak. Leerlingen ondervinden zo dat verschillende leerkrachten verschillend omgaan met problemen.

5.1.2 Een aanpak op brede schaal en op lange termijn

De slaagkansen van de Sta op-aanpak worden groter als het hele schoolteam achter de methode staat en de toepassing ervan ondersteunt (aanpak op brede schaal).

Concreet betekent dit dat:

- ✓ iedereen (leerkrachten en leerlingbegeleiders, maar ook alle leden van het onderwijsondersteunend personeel, inclusief overblijfskrachten of toezichthouders) probeert om op dezelfde manier op pestsituaties te reageren

- ✓ er op een open manier wordt gepraat over pestsituaties (klikken wordt melden)
- ✓ iedereen rekening houdt met de mogelijkheid dat enkele leerlingen voor een Sta op-gesprek uit de klas worden gehaald.

Als de aanpak gedurende een lange periode wordt aangewend (aanpak op lange termijn) zullen leerlingen dit als 'normaal' en schooleigen gaan bekijken en verloopt het proces vaak gemakkelijker. Bovendien heeft de aanpak op lange termijn ook een preventief effect op de pestproblemen.

5.2 Enkele praktische zaken

5.2.1 Wie wordt Sta op-begeleider?

In principe kan iedereen Sta op-begeleidingen uitvoeren, mits men over voldoende communicatieve vaardigheden beschikt. Daarbij valt de eerste keuze op de eigen leerkracht of mentor of op een andere persoon die al een nauwe band heeft met het doelwit en de pester(s).

In de praktijk blijkt echter dat niet alle leerkrachten zich goed voelen in de rol van Sta op-begeleider en dat de vertrouwensband met de eigen leerkracht of mentor niet altijd optimaal is.

Daarom is het aan te bevelen bij elke pestsituatie opnieuw te bepalen wie de begeleiding op zich zal nemen. Ook intern begeleiders, leerlingbegeleiders, zorgcoördinatoren of directieleden nemen vaak de rol van Sta op-begeleider op zich. In de praktijk blijkt dat deze personen vaak makkelijker tijd vrij kunnen maken voor het voeren van de gesprekken.

Net als bij de leerlingen moet er voldoende rekening worden gehouden met de draagkracht van de begeleider. Het is dan ook aan te raden niet alle begeleidingen op de schouders van één persoon te leggen. Een bijkomend voordeel van meerdere begeleiders is dat zij samen kunnen overleggen, elkaar van feedback kunnen voorzien of elkaar bij lastige begeleidingsgesprekken kunnen coachen. Hierdoor wordt een breder draagvlak gecreëerd en wordt tevens de draagkracht van de verschillende begeleiders vergroot.

5.2.2 Praktische organisatie van de gesprekken

Het is belangrijk afspraken te maken over de plaats en het tijdstip van de gesprekken.

Het is het best wanneer de gesprekken steeds in dezelfde neutrale ruimte plaatsvinden. Een prettige omgeving bevordert het vertrouwen en nodigt meer uit tot een open gesprek. Zorg er ook voor dat u tijdens de gesprekken niet wordt gestoord.

De gesprekken kunnen zowel binnen als buiten de lesuren plaatsvinden, maar het is vooral belangrijk dat u er voldoende tijd voor neemt en dat de gesprekken niet worden afgebroken door de bel.

5.2.3 Vanaf welke leeftijd past u de methode toe?

De Sta op-aanpak is zowel toepasbaar in het basis- als in het voortgezet onderwijs.

In het basisonderwijs kunt u vanaf groep 5 het stappenplan op een doeltreffende manier volledig toepassen en zult u meestal snel resultaten zien. Ook in de jongere groepen is het stappenplan te gebruiken, al zijn hier de resultaten niet altijd gegarandeerd. Bij jongere kinderen zijn de empathie, het gevoel voor verantwoordelijkheid en de zelfreflectie nog niet altijd voldoende ontwikkeld. Ondanks dat kunt u leerlingen vanaf jonge leeftijd wel vertrouwd maken met het principe dat problemen in de groep worden besproken en dat ze elk op hun manier mee kunnen helpen om problemen op te lossen. Wanneer ze dan op latere leeftijd worden ingeschakeld bij een Sta op-begeleiding, zal dit veel vlotter verlopen.

In het voortgezet onderwijs is het stappenplan zowel in de onderbouw als de bovenbouw zinvol te gebruiken.

5.3 Informatie voor leerlingen en ouders

Als u als school kiest voor het toepassen van de Sta op-aanpak bij pestproblemen, is het van groot belang dit bij het begin van het schooljaar uit te leggen aan de leerlingen en de ouders.

Elke leerkracht kan in zijn eigen klas of mentorgroep kort vertellen wat de Sta op-aanpak inhoudt. Het is hierbij niet nodig om het volledige stappenplan uit te leggen. Wel is het zinvol te vertellen dat u hoopt dat alle leerlingen zich dit schooljaar goed kunnen voelen in de klas en op school en dat u rekent op de groep om daar samen aan te werken. Eén van de middelen die daarbij kunnen helpen, is de Sta op-aanpak.

De leerkracht van Sanne verwoordde het op de volgende manier:

Bij het begin van dit schooljaar hoop ik dat we samen een leuke tijd zullen beleven en dat jullie je allemaal goed kunnen voelen in deze klas en op de school. We gaan veel leuke dingen doen om elkaar nog beter te leren kennen en om de sfeer in de groep zo goed mogelijk te houden.

Maar ik weet ook dat er wel eens minder leuke dingen gebeuren waardoor sommige leerlingen zich niet goed voelen. Als iemand van jullie zich ongelukkig voelt door wat andere kinderen doen met hem of haar en het stopt niet, wil ik het weten. Ook als je ziet dat het geruime tijd niet goed gaat met iemand, wil ik dat je het mij komt melden. We passen dan de Sta op-methode toe. Niemand krijgt de schuld en niemand krijgt straf. Enkele leerlingen zullen uitgenodigd worden voor een gesprek om samen naar oplossingen te zoeken. Ik reken dus echt op jullie. Laten we samen werken aan een school waar ieder zich goed voelt.

(Het idee is om de term pesten te bannen uit het taalgebruik op school. Het gaat erom de positieve taal te gebruiken en jongeren te stimuleren).

Naar de ouders toe kunt u de aanpak uitleggen tijdens een vergadering van de ouderraad, tijdens een ouderavond of via een brief. In bijlage 7.1 vindt u een voorbeeldbrief die kan worden gekopieerd. Het zou kunnen dat ouders in eerste instantie erg kritisch zijn, vanuit de zorg voor het welbevinden van hun kind(eren).

In dit geval kunt u de ouders proberen uit te leggen dat het doel van de aanpak is dat het pesten stopt. Meestal kunnen ouders zich daarin goed vinden en zijn ze bereid de aanpak een kans te geven.

Als u de Sta op-aanpak in de loop van het schooljaar toepast, kunt u de ouders van het doelwit op de hoogte stellen. Doe dit wel steeds in overleg en met medeweten van de betreffende leerling. In sommige gevallen zou het kunnen dat de leerling in kwestie dit liever niet wil en dat is op zich niet erg. Het is beter de ouders van de pesters niet onmiddellijk in te lichten. Op die manier vermijdt u dat leerlingen thuis worden gestraft waardoor het verloop van het stappenplan kan worden verstoord en waardoor pesters misschien alsnog op wraak uitgaan. Eventueel kunt u deze ouders aan het eind van het schooljaar vertellen dat u de Sta op-aanpak hebt toegepast en wat dit heeft opgeleverd.

De kans is groot dat sommige leerlingen spontaan thuis vertellen dat ze meewerken aan de Sta op-aanpak. Op die manier vernemen ouders indirect hoe er met pestproblemen wordt omgegaan.

5.4 Training

Om scholen bekend te maken met de Sta op-aanpak heeft Leefstijl/ Edu'Actief het volgende trainingsaanbod.

5.4.1 Algemene introductieworkshop 'Sta op tegen pesten'

Tijdens een algemene introductieworkshop maakt het hele team kennis met de visie en de uitgangspunten van de methode. Het zevenstappenplan wordt kort toegelicht. Daarnaast wordt er ruimschoots aandacht besteed aan alle kritische vragen en bedenkingen die deze informatie bij het team oproept.

In deze informatieve workshop richten wij ons nadrukkelijk tot het hele team, inclusief de directie. Voor het primair onderwijs betekent dit dat wij ook de onderbouw graag welkom heten. Zij zullen de methode niet letterlijk kunnen toepassen, maar de informatie over visie en uitgangspunten en het gesprek rond vragen en bedenkingen zijn ook voor hen zinvol. Vooral ook omdat het van groot belang is dat het volledige team de Sta op-aanpak op school ondersteunt. Opstaan tegen pesten doet u immers samen!

5.4.2 Training 'Sta op tegen pesten'

Tijdens een training 'Sta op' wordt dieper ingegaan op het daadwerkelijk toepassen van de methode in de dagelijkse schoolpraktijk. Naast visie en uitgangspunten komt het zevenstappenplan nu uitgebreid aan de orde. Ook

wordt ingegaan op allerlei praktische vragen die de toepassing van het stappenplan met zich meebrengt.

Aangezien bij de Sta op-methodiek de gespreksvaardigheid van de begeleider een belangrijke rol speelt, wordt uitgebreid aandacht besteed aan basishouding en communicatieve vaardigheden. De deelnemers oefenen intensief de gespreksvaardigheden die tijdens de verschillende stappen nodig zijn om de methode tot een succes te maken.

Deze training van drie dagdelen is bedoeld voor leerkrachten, intern begeleiders, leerlingbegeleiders, directieleden of andere medewerkers van de school die in de praktijk daadwerkelijk de rol van Sta op-begeleider op zich willen gaan nemen.

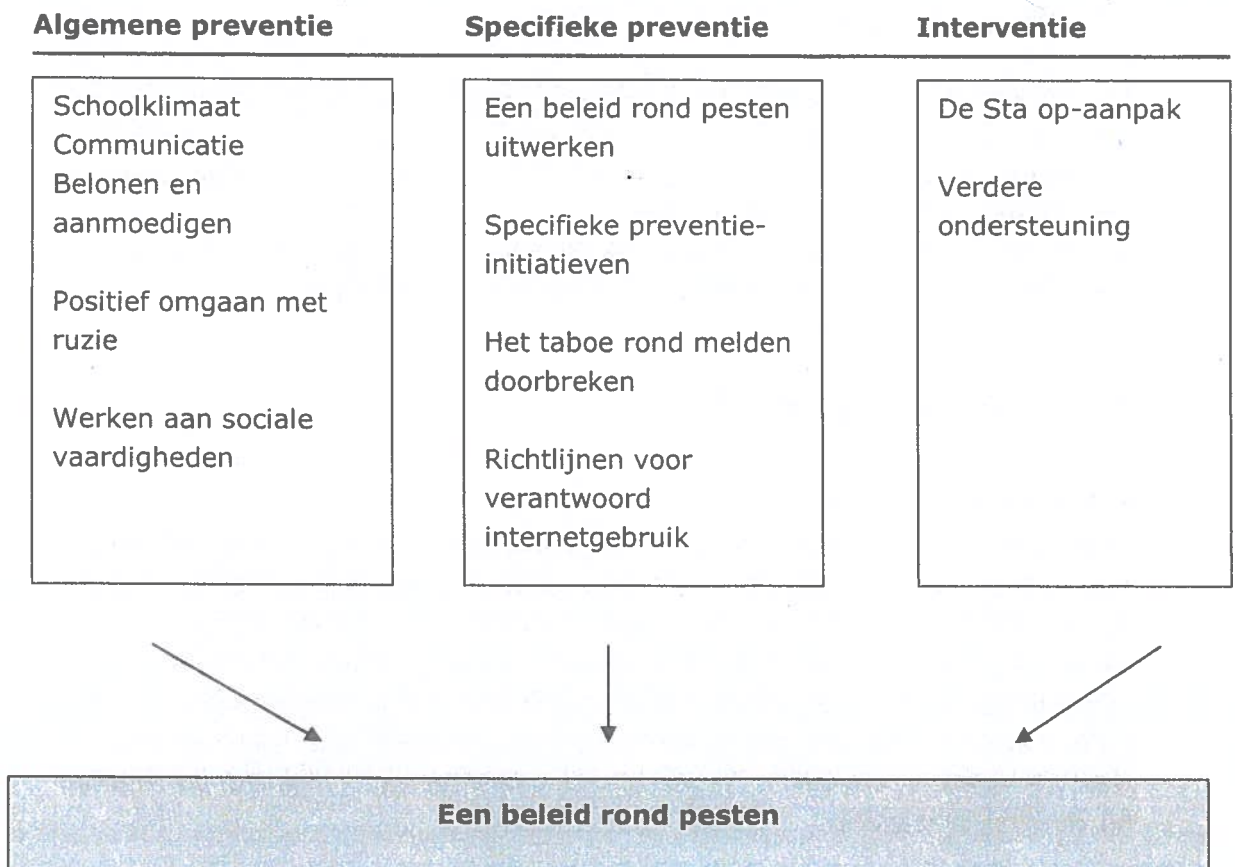
Meer praktische informatie over workshop en training is te vinden op:
www.leefstijl.nl.



6. Preventie

De Sta op-aanpak is een methode die u toepast op het moment dat u een pestprobleem vaststelt. Er vindt dan een interventie plaats door middel van de Sta op-aanpak. Deze aanpak heeft zijn nut al bewezen in allerlei schoolculturen zowel binnen po als vo. Maar om een effect op lange termijn te waarborgen is het aan te bevelen dat een school een beleid rond pesten uitwerkt, waarin aandacht besteed wordt aan verschillende preventieniveaus.

6.1 Verschillende preventieniveaus



Onder de noemer 'algemene preventie' vallen enkele aspecten die de sfeer binnen de school bepalen en die tot doel hebben het welbevinden van de leerlingen te vergroten. Ze zijn heel belangrijk als basis voor het welslagen van de specifieke preventie en de interventie in het kader van pesten.

'Specifieke preventie' duidt op concrete initiatieven die een school neemt om pesten te voorkomen. Deze initiatieven hebben tot doel om de onderlinge relaties, het omgaan met elkaar op school, bespreekbaar te maken. Ook rond andere thema's (gezonde voeding, roken, ...) nemen scholen soms specifieke preventie-initiatieven.

Indien de sfeer op school goed is en de leerlingen regelmatig concreet werken rond thema's als 'iedereen is anders' en 'verdraagzaamheid', zal het aantal pestgevallen dalen. Ondanks dat kan geen enkele school alle pestsituaties voorkomen. Daarom is het belangrijk om ook in een interventiemethode te voorzien om pestsituaties te kunnen stoppen.

De drie pijlers vormen samen het beleid rond pesten, dat op zijn beurt weer deel uitmaakt van een ruimer beleid rond welbevinden. Eventueel kan het worden uitgeschreven in een soort handleiding of draaiboek dat per schooljaar opnieuw kan worden besproken en bijgestuurd.

Hierna vindt u praktische informatie om deze drie pijlers op school zo goed mogelijk uit te bouwen. Per item vindt u een korte toelichting.

6.2 Algemene preventie

6.2.1 Schoolklimaat

Onder schoolklimaat wordt verstaan de sfeer waarin leerlingen en leerkrachten samen leren en leven op school. De sfeer wordt bepaald door de relaties tussen de verschillende betrokkenen (leerlingen, leerkrachten, directie, ander personeel, ouders, ...) en door de structurele regels en afspraken die het schoolgebeuren in goede banen leiden. Goede onderlinge relaties beïnvloeden in hoge mate het schoolklimaat en werken preventief tegen ongewenst gedrag. Heldere regels en afspraken dragen bij aan een sfeer van veiligheid, vertrouwen en wederzijds respect.

Factoren die bijdragen aan een positief schoolklimaat:

- ✓ open communicatie, gelijkwaardig en positief
- ✓ tijd en ruimte scheppen voor informele contacten tussen de verschillende betrokkenen
- ✓ aandacht besteden aan het emotioneel welbevinden van de leerlingen
- ✓ aanmoedigen en belonen van gewenst gedrag
- ✓ leerlingen eerder ondersteunend dan bestraffend begeleiden
- ✓ participatie stimuleren, evenals het nemen van verantwoordelijkheid
- ✓ leerlingen stimuleren om samen te werken in plaats van competitie te stimuleren

- ✓ haalbare eisen stellen op verschillende vlakken (intellectueel, creatief, sportief, communicatief)
- ✓ een goed onderhouden infrastructuur
- ✓ duidelijk en positief geformuleerde schoolregels
- ✓ heldere gedragsregels voor het gebruik van e-mail en internet
- ✓ aanstellen van een vertrouwenspersoon.

Bovenstaande punten zijn niet alleen van belang voor een goed contact tussen leerlingen onderling of tussen leerlingen en leerkrachten, maar spelen evenzeer een rol bij de sfeer binnen het docententeam. Een positief klimaat op school creëren of in stand houden, is een voortdurende opdracht van het hele schoolteam. Het is belangrijk dat het team regelmatig tijd vrijmaakt om hier effectief bij stil te staan.

Een positief klimaat op school is bovendien belangrijk als basis voor de toepassing van de Sta op-aanpak. Wanneer leerlingen het gewend zijn om vanuit vertrouwen en via positieve communicatie betrokken te worden bij het oplossen van problemen, zal deze aanpak veel geloofwaardiger overkomen en zal men eerder geneigd zijn mee te zoeken naar constructieve oplossingen.

De overige aspecten die hierna genoemd worden in het kader van algemene preventie dragen ieder voor zich bij aan het ontwikkelen van een positief schoolklimaat.

6.2.2 Communicatie

In hoofdstuk 4 van dit katern werd al uitgebreid ingegaan op het belang van een aantal communicatieve vaardigheden in het kader van het toepassen van de Sta op-aanpak. Maar los van deze specifieke aanpak is het belangrijk continu aandacht te besteden aan de communicatie binnen de school. De manier waarop er wordt gecommuniceerd tussen de verschillende betrokkenen op school is heel bepalend voor de sfeer en voor het welbevinden van iedereen.

Om te komen tot een positieve communicatie binnen de school pleit Leefstijl voor het inzetten van plustaal en het uitgaan van gelijkwaardigheid bij elk gesprek.

6.2.3 Het gebruik van plustaal

Leerlingen krijgen vaak te horen wat ze niet moeten doen: 'Schrijf niet zo slordig' of 'Schreeuw niet zo'. Dit heet mintaal. Veel beter werkt het gebruik van plustaal: woorden waarmee gewenst gedrag heel specifiek wordt aangegeven. De boodschap van plustaal is positiever en vooral duidelijker. Een leerling krijgt precies te horen wat er van hem verwacht wordt. Dit is makkelijker te begrijpen, roept minder weerstand op en werkt meer stimulerend dan mintaal. Dus: 'Praat eens wat zachter' of 'Ik wil dat je leesbaar schrijft'. Communiceren in plustaal vergroot de kans dat een leerling ook daadwerkelijk het gewenste gedrag gaat vertonen.

6.2.4 Uitgaan van gelijkwaardigheid

Naast het gebruik van plustaal pleit Leefstijl voor 'gelijkwaardigheid' bij elk gesprek. Dit wil niet zeggen dat een leerling en een leerkracht of een leerkracht en de directeur gelijk zijn. Zij behouden elk hun rol en hun positie tegenover elkaar. Maar het wil wel zeggen dat iedereen op basis van dezelfde mate van vertrouwen en respect met de ander praat en dat 'macht' nooit de basis mag zijn.

Een voorbeeld:

Martijn heeft met een stift op een wc-deur geschreven.

Leerkracht A: Het is verdorie altijd hetzelfde met jou! Jij hebt er gewoon plezier in om dingen stuk te maken! Als straf moet je na schooltijd alle toiletten schoonmaken. En morgen zal ik komen kijken of alles blinkt. Zo niet dan zwaait er wat!

Leerkracht B: Martijn, je weet dat in de schoolregels staat dat we er met elkaar voor moeten zorgen dat onze school netjes blijft. Daarom verwacht ik van jou dat je nu naar de conciërge gaat en materiaal vraagt om de deur weer schoon te maken. Binnen een halfuurtje kom ik kijken of het gelukt is.

De dagelijkse realiteit toont aan dat het gebruik van plustaal en communiceren vanuit gelijkwaardigheid niet altijd een eenvoudige opdracht is. Als u hier als team voor kiest, zullen alle betrokkenen moeten proberen daar continu alert op te zijn.

6.2.5 Belonen en aanmoedigen

Gewenst gedrag aanleren gaat vaak gepaard met het bestraffen van ongewenst gedrag. Merkwaardig genoeg maken we zelf vaak gebruik van het bestraffen van ongewenst gedrag om gewenst gedrag te bewerkstelligen. In het verlengde van het gebruik van plustaal zijn ook belonen en aanmoedigen veel sterkere wapens die handelen vanuit voorbeeldgedrag. Leerlingen genieten van aandacht. Maar als ze weinig of geen positieve aandacht krijgen, is negatieve aandacht voor sommigen nog altijd beter dan geen aandacht. Daarom is het belangrijk dat alle leerlingen voldoende ondersteunende stimulansen krijgen, hoe klein of onopvallend hun goede gedrag ook is. Belonen in de vorm van positieve aandacht geven kan heel persoonlijk gebeuren, op basis van de mogelijkheden en tekortkomingen van elke specifieke leerling.

Enkele voorbeelden:

- ✓ *Een kleuter kan worden beloond omdat hij voor het eerst niet huilde tijdens het afscheid nemen van de ouder.*
- ✓ *Als een bepaalde leerling moeite heeft met de verzorging van zijn werk, kunt u hem extra belonen voor een taak die er netjes uitziet.*
- ✓ *Een oudere leerling kan worden beloond omdat hij het initiatief nam bij een groepsopdracht.*

Mocht een vorm van bestraffen in een bepaalde situatie toch nodig zijn, probeer er dan oog voor te hebben dat de straf in verhouding staat met de overtreding,

zinnig is (herstellend), in relatie staat met de overtreding en zo snel mogelijk op de overtreding volgt. Het opleggen van de straf kan het best gebeuren op basis van gelijkwaardige communicatie.

De Sta op-aanpak zal tot betere resultaten leiden binnen een schoolcontext die eerder ondersteunend dan bestraffend is. De leerlingen moeten het gevoel hebben dat het belonen en bestraffen op school op een rechtvaardige manier gebeurt. Als de Sta op-aanpak in schril contrast staat met een sterk bestraffend schoolklimaat, zullen leerlingen het gevoel hebben dat er toch ergens een stok achter de deur zit en zullen ze het bovendien niet eerlijk vinden dat de pester niet wordt gestraft.

6.2.6 Schoolregels onder de loep

In dit licht gezien kan het zinvol zijn de schoolregels eens nader onder de loep te nemen.

De wijze waarop een school omgaat met storend gedrag blijkt in eerste instantie vaak uit de stijl van het schoolreglement. Hieronder vindt u enkele vragen die u binnen het team kunt stellen wanneer u de schoolregels samen doorlicht:

- ✓ Hoe zijn de schoolregels geformuleerd; negatief (wat is ongewenst) of positief (wat is gewenst)?
- ✓ Wie heeft de regels opgesteld? Was er inspraak van de verschillende betrokkenen (personeel, leerlingen, ouders)?
- ✓ Zijn de regels voor iedereen duidelijk?
- ✓ Zijn de schoolregels bij alle betrokkenen bekend? Op welke manier kunnen ze hiermee kennismaken?
- ✓ Wordt er vermeld wat er gebeurt bij overtreding van de regels? Zijn dit realistische sancties?

6.2.7 Positief omgaan met ruzie

Wanneer leerlingen samen zijn, maken ze geregeld ruzie en daar is op zich niets mis mee. Door ruzie te maken oefenen de leerlingen een aantal vaardigheden, zoals opkomen voor je eigen mening en je niet laten meeslepen door anderen. Ze ondervinden ook dat iedereen anders is en dat je rekening moet leren houden met elkaar. Meestal slagen leerlingen erin hun ruzies zelf op te lossen en zijn de ruziemakers achteraf weer dikke vrienden.

6.2.8 De ik-boodschap

Ruzies hoeven dus niet ontwrichtend of bedreigend te zijn, als je maar een manier weet om samen oplossingen te vinden. Het is belangrijk om leerlingen op school bij te staan bij dit 'ruzie maken'. Leerlingen moeten leren dat ze conflicten kunnen oplossen met woorden en niet door 'geweld' te gebruiken. Ze leren hoe ze elkaar op een aanvaardbare manier kunnen vertellen wat ze niet leuk vinden, door een ik-boodschap te formuleren. De kracht van een ik-boodschap is dat iemand zo precies mogelijk zegt wat hem dwarszit, zonder de ander te beschuldigen of te kwetsen. Dit bekoelt meestal de gevoelens van irritatie,

schept een grotere luisterbereidheid en vergroot zo de kans op het vinden van een oplossing.

Een volledige ik-boodschap bestaat uit de volgende drie elementen:

- ✓ (liefst zo concreet mogelijke) omschrijving van het gedrag van de ander
- ✓ aangeven van het effect dat dit gedrag op jou heeft
- ✓ aangeven welk gevoel dit gedrag bij jou oproept.

Deze drie delen van de ik-boodschap kunnen in alle volgordes gegeven worden, als ze er maar alle drie inzitten. Het mooiste is als de ik-boodschap afgesloten wordt met een wens of behoefte: 'Ik zou het prettig vinden als je in het vervolg ...'

Door op school tijd en ruimte vrij te maken om problemen in de klas te bespreken, zullen leerlingen ondervinden dat ze zelf verantwoordelijkheid dragen voor de goede sfeer en voor de goede afloop van ruzies en conflicten. Leerlingen ontwikkelen op die manier meer empathie voor het wel en wee van elkaar en ontwikkelen meer zelfvertrouwen. Een conflict dat op de juiste wijze gehanteerd wordt, levert winst op. Niet alleen in de vorm van persoonlijke groei en vooruitgang, maar ook doordat de twee partijen elkaar beter gaan begrijpen en tegemoet leren komen aan elkaars wensen en behoeften. Er wordt gezocht naar een win-winsituatie, waarbij niemand verliest en iedereen tevreden kan zijn met de gekozen oplossing.

6.2.9 Een stappenplan voor het positief omgaan met conflicten

Om dit te bewerkstelligen is het zinvol de leerlingen een stappenplan aan te reiken voor het positief omgaan met conflicten. Om een ruzie samen op te lossen kunnen de volgende stappen doorlopen worden:

Stap 1: Wat is het probleem?

Breng samen het probleem onder woorden. Hebben alle partijen het over hetzelfde probleem? Is het voor iedereen duidelijk waar het over gaat?

Help de leerlingen bij deze stap om puur de feiten te benoemen. Maak de situatie zo concreet mogelijk. Wat deed je, wat zei je? Wat deed en zei de ander?

Stap 1a: Kalmeer eerst.

Wanneer de gemoederen erg verhit zijn en één of beide partijen de neiging hebben agressief te reageren, is het zinvol een extra stap in te voegen om de partijen stoom af te laten blazen en de gemoederen enigszins te sussen.

Stap 2: Zeg wat je dwars zit.

Geef ieder de kans om zijn verhaal te doen en zijn gevoel of zijn mening daarbij te uiten.

Laat zinnen beginnen met 'ik' in plaats van 'jij' ('Ik voel ...', of 'Ik vind ...').

Stap 3: Stel vragen om elkaar beter te begrijpen.

Onderzoek de situatie verder. Stel open vragen aan elkaar om de situatie te verhelderen en elkaar beter te begrijpen.

Stap 4: Bedenk oplossingen.

Op welke manieren zou de ruzie opgelost kunnen worden? Inventariseer verschillende mogelijkheden en bedenk samen welke voor- of nadelen er aan de verschillende oplossingen zitten.

Stap 5: Kies een oplossing waar beide partijen het mee eens zijn en voer die uit.

Zoek naar een win-win situatie: ga voor resultaat met behoud van de relatie.

Stap 6: Evalueer na een afgesproken tijd de afgesproken oplossing.

Heeft de gekozen oplossing gewerkt, kijk dan wat je er samen van geleerd hebt. Heeft de gekozen oplossing niet het gewenste resultaat? Probeer dan één van de andere mogelijke oplossingen van stap 4 uit.

Als leerlingen worden gestimuleerd om positief om te gaan met ruzies en conflicten, zal een Sta op-begeleiding niet vreemd overkomen. Want ook hier rekent de begeleider op het verantwoordelijkheidsgevoel en de empathie van de leerlingen en worden zij gestimuleerd om ik-taal te gebruiken.

6.2.10 Werken aan sociale vaardigheden

Wanneer leerlingen in een groep leren en leven, oefenen ze op een heel natuurlijke manier een aantal sociale vaardigheden. Toch kunt u leerlingen vanaf de kleuterklas helpen om hun sociale vaardigheden nog beter te ontwikkelen. Binnen de veilige context van de klas ondervinden de leerlingen hoe en wanneer je bepaalde vaardigheden het best toepast.

Sociale vaardigheden bezitten betekent dat je gebruik kunt maken van een heel scala aan vaardigheden die in verschillende situaties kunnen leiden tot een positieve uitkomst.

Leerlingen die met een goede portie zelfvertrouwen vlot kunnen omgaan met anderen, die voor zichzelf kunnen opkomen, die emoties een plaats kunnen geven enzovoort zijn beter in staat om in moeilijke omstandigheden het hoofd boven water te houden. Zij zijn net als andere leerlingen soms verdrietig, boos of bang, maar ze weten hoe ze zichzelf kunnen geruststellen en maken gebruik van bepaalde kapstokken om er weer bovenop te komen.

Het is niet zo dat sociaal vaardige leerlingen nooit worden gepest. Het is wel zo dat zij waarschijnlijk sterker in hun schoenen staan om op het pestgedrag te reageren. Zij zullen ook eerder geneigd zijn hulp te zoeken. Ondanks dat kan aanhoudend pestgedrag ertoe leiden dat een 'sociaal vaardig' kind het zelfvertrouwen verliest en zijn vaardigheden niet meer weet toe te passen. Daarom is het belangrijk dat pestsituaties zo snel mogelijk worden aangepakt.

Het toepassen van de Sta op-aanpak zal vlotter verlopen als de groepsleden al een aantal sociale vaardigheden bezitten (praten over gevoelens, open communicatie, probleemoplossend denken, ...).

6.3 Specifieke preventie

6.3.1 Een beleid rond pesten uitwerken

Het uitwerken van een beleid rond pesten is een actie die valt onder de noemer specifieke preventie.

Zoals aan het begin van deze paragraaf al genoemd werd, hoort een beleid rond pesten deel uit te maken van een breder beleid rond het welbevinden van leerlingen. Leerlingen, maar ook leerkrachten of andere medewerkers van de school, hebben allemaal de behoefte zich veilig te kunnen voelen. Je veilig voelen, niet alleen fysiek maar vooral in de zin van je als persoon gewaardeerd weten, weten dat ook jouw mening gehoord wordt en dat je gevoelens gerespecteerd worden. Pestsituaties ondermijnen dit gevoel van veiligheid in hoge mate.

Daarnaast is het van belang dat de school duidelijk maakt wat zij doen om pesten te voorkomen of aan te pakken. Een school kan dit laten blijken door een stevig beleid rond pesten uit te werken. Hierin staat vermeld wat de school doet op het gebied van algemene en specifieke preventie, maar ook op het gebied van mogelijke interventies. Met andere woorden: alle drie pijlers moeten uitgewerkt zijn.

Deze informatie staat niet alleen in de beleidsnotities, maar moet bekend zijn bij alle betrokkenen, zoals leerkrachten, leerlingbegeleiders, intern begeleiders, zorgcoördinatoren, directieleden, maar ook bij leerlingen en ouders, en is bovendien duidelijk herkenbaar in de dagelijkse schoolpraktijk.



6.3.2 Specifieke preventie-initiatieven

Deze initiatieven zijn bedoeld om rechtstreeks problemen met pesten te voorkomen.

Het effect van specifieke preventie-initiatieven is groter door ze in een breder kader te plaatsen en er met enige regelmaat naar terug te grijpen.

Dit betekent dat er schoolbreed gewerkt wordt aan thema's als:

- ✓ omgaan met verschillen
- ✓ weerbaarheid
- ✓ verdraagzaamheid
- ✓ omgaan met gevoelens (ontwikkelen van empathie).

Specifieke, eenmalige activiteiten rond deze thema's zullen echter weinig tot geen effect hebben als ze niet worden gekaderd in een beleid rond pesten en een ruimer beleid rond welbevinden.

Als u met de klas, de school werkt aan deze thema's, zijn de voor- en nabespreking minstens even belangrijk als de activiteit zelf. Op die momenten kunt u de informatie terugkoppelen naar ervaringen van de leerlingen in de klas. Het zou kunnen dat bepaalde problemen aan het licht komen en dit biedt de mogelijkheid om samen met de leerlingen naar oplossingen te zoeken. Ook is het leuk en zinvol om van elke preventieactiviteit een zichtbare herinnering in de klas te bewaren tot het einde van het schooljaar. Dit kan gaan over een affiche, een folder, maar ook over een verwerking van de activiteit in de vorm van foto's, tekeningen, knutselwerken of verslagen van de leerlingen. Bij eventuele pestproblemen kunt u de aandacht van de leerlingen nog eens vestigen op de herinnering aan een bepaald preventie-initiatief waardoor ze in een breder kader worden geplaatst.

Omdat het aanbod aan specifieke initiatieven heel groot is en continu verandert, vindt u in dit katern geen opsomming van materialen en middelen.

6.3.3 Het taboe rond melden doorbreken

Om pestproblemen te kunnen aanpakken, moeten ze eerst zichtbaar gemaakt worden. In dit katern werd daarom al meermalen gewezen op het belang van het melden van terugkerende situaties waarbij een leerling zich niet goed voelt en op het doorbreken van het taboe rond het zogenaamde klikken.

Het is belangrijk dat leerlingen al vanaf de kleuterklas of de brugklas leren dat ieder verantwoordelijk is voor een aangenaam klasklimaat. In dit kader is het belangrijk dat jongeren leren melden wanneer er storingen zijn in het klasklimaat en/of wanneer iemand zich niet goed voelt.

Voor leerkrachten is dit een belangrijke bron van informatie. Vervolgens moeten leerlingen kunnen inschatten of dit om een eenmalige situatie of een terugkerend fenomeen gaat.

Het welbevinden van jongeren heeft een logisch verband met het leerklimaat en als jongeren leren melden en medeverantwoordelijkheid leren dragen, kan tijdig

ingegrepen worden en komt de ontwikkeling van zo'n jongere ook niet in het gedrang.

Het is van belang om aan het begin van elk schooljaar met de klas stil te staan bij het melden. Het 'vertellen' of 'melden' van twijfels over het welbevinden van iemand is niet hetzelfde als 'klikken'. Het gaat niet om het aanduiden van een dader, maar om het uiten van een bezorgdheid over het welbevinden van iemand. Een mogelijke werkvorm om met de leerlingen stil te staan bij het thema 'melden' is het Stellingenspel.

Stellingenspel

Geef in een grote ruimte drie vakken aan.

- ✓ Vak één staat voor 'ik vertel het zeker'.
- ✓ Vak twee staat voor 'ik vertel het niet'.
- ✓ Vak drie staat voor 'ik weet het niet/het hangt ervan af'.

Daarna leest u een aantal situaties voor. Bij elke situatie gaan de leerlingen in het vak staan dat overeenkomt met hun mening.

Het is belangrijk dat de leerlingen weten dat geen enkel antwoord 'fout' is en dat het juist boeiend is als er verschillende meningen zijn.

Wanneer iedereen zijn plaats heeft ingenomen, kunt u zelf ook in een bepaald vak gaan staan; niet om uw mening op te dringen, maar om de gedachten van de leerlingen te verruimen.

Vervolgens nodigt u de leerlingen uit te vertellen waarom ze in een bepaald vak staan. Het zou kunnen dat bepaalde leerlingen steeds de mening van hun vriend(in) volgen. Dat is op zich geen probleem want het is vooral de nabespreking die verrijkend is.

Wanneer u dit soort oefeningen regelmatig toepast, zal de veiligheid binnen de groep toenemen en zullen vrienden langzaamaan minder belangrijk worden bij het maken van een keuze.

- ✓ Je ziet dat een klasgenoot stiekem zit te eten tijdens de les.
- ✓ Tijdens de pauze zie je dat een oudere leerling een jongere leerling uitlacht om zijn nieuwe kapsel.
- ✓ Je ziet dat een groepje klasgenoten een andere klasgenoot (Piet) met opzet negeert. Je merkt dat Piet zich terugtrekt, hij is stil en je hebt de indruk dat hij bang is.
- ✓ Je mag zelf niet meespelen in de pauze. Je hebt het gevoel dat je er niet bij hoort.
- ✓ Roos is verliefd op Tarik. Zij heeft dit op een briefje geschreven dat in haar agenda zit. Jij ziet dat Kelly dit briefje in de pauze vindt en het in haar eigen tas stopt.
- ✓ Je ziet dat twee klasgenoten stiekem een pakje kauwgom pakken uit de tas van Pim. Gisteren pakten ze stiekem zijn pen, vorige week zijn lunchpakket. Je merkt aan Pim dat hij zich afsluit. Hij staat meestal alleen

op de speelplaats en probeert in de buurt van de juf te blijven. Hij durft er zelf niets van te zeggen.

NB Gebruik het liefst eigen situaties die zich onlangs voordeden in de klas.

Op basis van de voorgaande oefening kunt u samen met de leerlingen op zoek gaan naar een aantal afspraken in verband met 'melden'. Deze afspraken kunnen op een grote poster in de klas worden opgehangen en indien nodig kunt u daar als leerkracht naar verwijzen.

6.3.4 Richtlijnen voor verantwoord internetgebruik

Naast alle positieve mogelijkheden die internet biedt voor het vinden en onderhouden van sociale contacten kent het ook zijn schaduwkanten. Zo biedt internet veel mogelijkheden om te pesten. In hoofdstuk 1 werden al verschillende vormen van digitaal pesten genoemd en werd aandacht besteed aan de nare gevolgen voor zowel het doelwit als de pester.

Zodra u als school uw leerlingen toegang geeft tot internet, zal er nagedacht moeten worden over de opvoedkundige verantwoordelijkheid die dat met zich meebrengt. Het is belangrijk de leerlingen stap voor stap bekend te maken met de mogelijkheden en gevaren die de digitale wereld biedt. Het is dan ook aan te bevelen in uw lessen structureel aandacht te besteden aan veilig internetgedrag. Hierbij kan het zinvol zijn leerlingen elkaar (en u) te laten vertellen hoe internetten veiliger kan. Van praktische tips uitwisselen steekt iedereen iets op en u krijgt meer zicht op wat er speelt in de klas.

6.3.5 Gedragsregels

Om digitaal pesten zo veel mogelijk te voorkomen is het goed om gedragsregels op te stellen voor het gebruik van e-mail en internet (inclusief chatten of msn'en) op school. Aan de hand van deze gedragsregels kunt u leerlingen leren omgaan met het medium en met elkaar zodat zij verantwoordelijkheid leren nemen voor hun eigen gedrag. Het gaat hierbij om fatsoensregels zoals beleefdheid en vriendelijkheid in de boodschappen. Benadruk vooral wat er mag en verhinder het spreken over wat er allemaal niet mag. Breng ze niet op gedachten. Treed wel op als u merkt dat kinderen dingen doen die ze niet mogen. Bespreek dan met hen de risico's in verband met het welbevinden. Veel scholen leggen dergelijke regels vast in een internetprotocol. Hierin moet ook worden vastgelegd hoe de verschillende partijen (leerlingen, ouders en school) moeten handelen bij problemen.

6.3.6 Vertrouwenspersoon

Vooraf voor leerlingen is het belangrijk dat zij weten bij wie ze terecht kunnen met vragen over en problemen met internetgebruik op school. Bij wie kunnen ze nare ervaringen melden? Bij wie kunnen ze discriminerende, extreem gewelddadige of andere grensoverschrijdende websites melden? Het is aan te

raden om een vertrouwenspersoon aan te stellen die meer dan voldoende weet over internet en die begrijpt wat de leerlingen bezighoudt.

Leerlingen zijn snel geneigd te zwijgen als ze de indruk hebben dat volwassenen weinig weten van internet. Een leerling die zijn behoefte aan hulp of gewoon een gesprek beloond ziet met een toename van beperkingen op de eigen vrijheid, zal de volgende keer niets meer zeggen. Dat is jammer want praten, kan de veiligheid aanzienlijk verhogen. Leerlingen kunnen bouwen op leerkrachten en ouders die zich niet laten leiden door angst, maar door kennis. De veiligheid die dat biedt voor een leerling, daar kan geen internetfilter tegenop.

6.3.7 Algemene adviezen voor internetgebruik

Blijf in de buurt

Laat leerlingen zo veel mogelijk zelfstandig internetten, maar laat ze niet alleen. Zorg ervoor dat de computers in een ruimte staan waar altijd een leerkracht aanwezig is. Op die manier is er altijd iemand om vragen te beantwoorden of problemen op te lossen. Toezicht voorkomt dat een leerling in het wilde weg gaat surfen over het web.

Hang vuistregels naast de pc

Maak afspraken met de leerlingen over wat mag. Leg ook uit waarom de regels zijn zoals ze zijn. Als het goed is, heeft de school een internetbeleid bepaald en zijn die afspraken met de leerlingen doorgenomen. Voor de zekerheid kunt u een lijst met deze afspraken ophangen in de buurt van de computer(s).

Sta open voor nieuwe kennis

Zorg ervoor dat u zelf genoeg weet van internet om te begrijpen waar uw leerlingen mee bezig zijn. Maak uzelf vertrouwd met de belangrijkste mogelijkheden. Ga chatten, msn'en, twitteren, surfen, downloaden en mp3'tjes delen (eventueel in schoolverband, met het hele team; uw ICT-coördinator kan u hierbij helpen). Het mooiste zou zijn als u zelf evenveel weet als uw leerlingen, maar in de praktijk kan dat moeilijk zijn. Mocht u onzeker zijn over uw eigen internetkennis, probeer dan in ieder geval open te staan voor datgene wat uw leerlingen ú kunnen leren. Ook dat dwingt respect af.

Praat over internet

Praat regelmatig met leerlingen over wat ze thuis en op school doen op internet. Laat ze enthousiast vertellen. Vraag hoe ze het vinden en wissel ervaringen uit. Op die manier laat u weten dat u ontvankelijk bent voor hun ervaringen. Ze zullen eerder naar u toekomen als dat nodig is.

Vuistregels voor verantwoord internetgebruik

Het is goed om vuistregels voor verantwoord internetgebruik met de leerlingen te bespreken en ook ouders een kopie van deze regels te geven. De vuistregels geven richtlijnen en houvast betreffende:

- ✓ mailen
- ✓ chatten en msn'en
- ✓ surfen en gamen
- ✓ eigen homepage, website of weblog
- ✓ web-winkelen
- ✓ huiswerk doen met internet.

Een uitgebreid voorbeeld van vuistregels voor internetgebruik kunt u vinden op www.mijnleerlingonline.nl (eveneens bron voor bovenstaande tekst).

6.4 Interventie

6.4.1 De Sta op-aanpak

Met de Sta op-aanpak heeft de school een goede mogelijkheid in handen om peestsituaties aan te pakken, daar waar ze ondanks alle preventieve maatregelen toch de kop opsteken.

De uitgangspunten van de Sta op-aanpak en de uitwerking van het zevenstappenplan kwamen in dit katern al ruimschoots aan bod.

6.4.2 Voorwaarden voor de Sta op-aanpak

Om de Sta op-aanpak te doen slagen, wordt van de leerlingen verwacht dat zij het potentieel hebben om verantwoordelijkheidsgevoel en inlevingsvermogen te ontwikkelen. Dit verklaart waarom de aanpak nog niet in zijn totale omvang bruikbaar is in de lagere groepen van het basisonderwijs. Van deze jonge leerlingen kunnen we nog niet verwachten dat zij al voldoende



verantwoordelijkheidsgevoel of inlevingsvermogen hebben ontwikkeld. Maar ook een enkele oudere leerling is niet in staat om verantwoordelijkheidsgevoel of inlevingsvermogen te tonen, voortkomend vanuit persoonlijke problematiek of tekortkomingen op psychisch vlak. In dat geval zal de Sta op-aanpak niet aanslaan en zal er naar andere mogelijkheden voor begeleiding gezocht moeten worden.

Ook aan de kant van de leerkracht of andere begeleiders zijn voorwaarden voor effect te benoemen. Zo is het voor het welslagen van groot belang dat de begeleiders vertrouwen hebben en uitstralen in de kracht van de Sta op-aanpak en dat zij geloven in de positieve ontwikkelingsmogelijkheden van ieder kind. Daarnaast is het van belang dat de begeleiders werkelijk in staat zijn om beschuldigingen te voorkomen en het proces daadwerkelijk aan de groep over te laten. Iedere vorm van controle, hoe goed bedoeld ook, is altijd een vorm van wantrouwen.

6.4.3 Verdere ondersteuning

De Sta op-aanpak is voor veel, maar niet voor alle leerlingen haalbaar en soms zult u dus op zoek moeten gaan naar andere vormen van ondersteuning of begeleiding. Ook kan het zijn dat u na of naast het toepassen van de Sta op-aanpak de behoefte ervaart aan meer specifieke ondersteuning of begeleiding voor het doelwit of de pester(s).

Soms kampt een doelwit met depressieve gevoelens, een negatief zelfbeeld, faalangst of andere problemen als gevolg van het pesten. Het kan ook zijn dat een leerling bepaalde problemen kent die door de pesters juist als oorzaken voor zijn gedrag werden aangeduid, zoals leerstoornissen, gedragsstoornissen, spraakstoornissen, problemen op het vlak van hygiëne, onaangepast sociaal gedrag enzovoort.

Ook het gedrag van pesters vindt soms zijn oorzaak in gedragsproblemen, depressieve gevoelens, faalangst, een negatief zelfbeeld, een gebrek aan sociale vaardigheden enzovoort. Deze problemen worden vaak nog versterkt wanneer deze leerlingen negatief worden benaderd in de vorm van schuld of straf en niet de nodige ondersteuning krijgen.

Daar waar een leerling telkens opnieuw tot pestgedrag vervalt, kunt u zich de volgende vragen stellen:

- ✓ Wat ontnemt u de pester als het pestgedrag stopt?
- ✓ Welk voordeel behaalt de pester met zijn gedrag, welk doel dient het pesten?
- ✓ Op welk gebied heeft de pester erkenning nodig?

In de meeste gevallen zult u naar aanleiding van deze vragen andere, onderliggende problematiek ontdekken.

6.4.4 Intern en extern vangnet

Voor de onderliggende problemen van zowel doelwit als pester kunt u op zoek gaan naar mogelijke begeleiding of ondersteuning binnen of buiten de schoolcontext. De interne begeleider, leerlingbegeleider, zorgcoördinator, de directie, maar ook de onderwijsbegeleidingsdienst (OBD), de Gemeentelijke gezondheidsdienst (GGD) of Bureau Jeugdzorg (BJZ) zijn daarbij belangrijke partners, evenals de ouders.

Het is hierbij van belang dat alle betrokkenen op de hoogte zijn van de mogelijkheden die de sociale kaart hun biedt. Bij voorkeur kennen zij niet alleen de namen van de mensen die behoren tot het interne en externe vangnet, maar hebben zij deze ook eens ontmoet. Deze personen kunnen voorlichting geven op scholen over de aard van hun werkzaamheden en in welke gevallen leerkrachten leerlingen met problemen kunnen doorverwijzen.

In het zorgplan van de school kan worden aangegeven hoe de route via intern vangnet naar extern vangnet verloopt, wie waar verantwoordelijk voor is en hoe de ouders bij dit proces betrokken worden.

7. Bijlagen

7.1 Voorbeeldbrief voor ouders

Beste ouder/verzorger,

Aan het begin van dit nieuwe schooljaar besteden we in elke klas aandacht aan het belang van je goed voelen binnen de groep. Samen met de leerlingen gaan we op zoek naar wat ze nodig hebben om zich veilig en prettig te voelen op school en hoe ze elkaar daarbij kunnen helpen.

Ondanks dat loopt het soms fout en kan er pestgedrag ontstaan. Misschien is uw kind ooit betrokken geweest bij een peestsituatie of kwam het thuis vertellen dat hij door anderen werd gepest. Mocht iets dergelijks zich het komende jaar voordoen, dan willen wij u vragen ons zo snel mogelijk op de hoogte te brengen van de pestproblemen. Kom het zelf bij ons melden of moedig uw kind aan het te melden bij een leerkracht zodat de school snel actie kan ondernemen tegen het pesten.

Wij passen op school de 'Sta op-aanpak' toe. Deze aanpak heeft tot doel elke peestsituatie zo snel mogelijk te stoppen en op te lossen. Zoals de Engelse naam (No Blame) al doet vermoeden, wordt de pester niet beschuldigd of gestraft. Hij of zij wordt wel betrokken bij een groepsgebesprek waarbij een aantal kinderen de verantwoordelijkheid en de taak krijgt ervoor te zorgen dat het gepeste kind zich weer goed en veilig voelt in de klas en op school. Door deze groepsbenadering wakkeren we de empathie (meevoelen met een ander) van de kinderen aan en leren we hun dat ze zelf medeverantwoordelijk zijn voor de goede sfeer binnen de groep. De pester ervaart dat zijn gedrag niet wordt gewaardeerd door de groep en dat hij of zij niet langer kan rekenen op steun van anderen. Dit hele proces vindt onder begeleiding van een volwassene plaats.

Wij kiezen voor deze aanpak omdat het bestraffen van pestgedrag nooit voor oplossingen op lange termijn zorgt. Kinderen die gestraft worden nemen soms wraak, ze gaan nog onopvallender aan de slag of ze verschuiven hun pestgedrag naar situaties buiten de school. Wij gaan ervan uit dat behalve de kinderen die gepest worden, ook kinderen die pesten behoefte hebben aan ondersteuning of begeleiding. Zo kunnen ook zij zich opnieuw goed voelen binnen de groep en belanden ze niet in een spiraal van negatieve aandacht en straffen. De Sta op-aanpak werd al op verschillende scholen met succes toegepast.

Voor leerlingen is het niet altijd even gemakkelijk om peestsituaties te melden. Sommigen zijn bang om erover te vertellen. Om deze angst zo veel mogelijk weg te nemen wordt de aanpak in alle klassen toegelicht en wordt er sterk de nadruk op gelegd dat het melden van peestsituaties niet hetzelfde is als het zogenaamde klikken.

Wij werken eraan dat alle leerlingen zich op onze school goed voelen.
Wij hopen dat we de Sta op-aanpak zo weinig mogelijk hoeven toe te passen.
Wij rekenen op uw steun en vertrouwen.

Met vriendelijke groet,

De directie en het leerkrachtenteam

Sta op tegen pesten

7.2 Pesten onder de loep – VRAGENLIJST

Wat betekent pesten voor u?

.....

.....

.....

Hoe zou u de volgende termen omschrijven?

Pester:

.....

.....

.....

Doelwit:

.....

.....

.....

Toeschouwer:

.....

.....

.....

Welke handelingen vallen volgens u onder pesten?

.....

.....

.....

Welke niet?

.....

.....

.....

Slaat de term pesten volgens u ook op eenmalige negatieve handelingen?

.....

.....

Komt pesten altijd onmiddellijk aan het licht?

.....

.....

Wat kunnen de gevolgen zijn van pesten:

voor het doelwit?

.....

.....

.....

voor de pester?

.....

.....

.....

voor de klas als geheel?

.....

.....

.....

voor het gezin van het doelwit?

.....

.....

.....

Is pesten voor u een ernstig probleem? Waarom?

.....

.....

.....

7.3 Vooroordelen – VRAGENLIJST

Door u te vragen onderstaande vragenlijst in te vullen nodigen we u uit even stil te staan bij een aantal vooroordelen. Achteraf kunt u uw mening toetsen aan de mening van uw collega's en aan onze standpunten.

Er doet een aantal vooroordelen over pesten de ronde. Wat is uw mening?

	Niet mee eens	Mee eens
Pesten gaat vanzelf wel over.	☐	☐
Van pesterijen word je hard.	☐	☐
Wie wordt gepest, lokt het zelf uit.	☐	☐
Bij ons wordt niet gepest.	☐	☐

7.4 Hoe loopt het op uw school? - VRAGENLIJST

Wordt op uw school (ruimer dan de eigen klas) preventief rond het thema pesten gewerkt?

Zo ja, op welke manier?

.....

.....

.....

Werkt u binnen uw eigen klas preventief rond het thema pesten?

Zo ja, op welke manier?

.....

.....

.....

Hoe vaak wordt u als leerkracht geconfronteerd met pesten binnen uw klas?

- ☐ dagelijks
- ☐ meerdere malen per week
- ☐ eenmaal per week
- ☐ meerdere malen per maand
- ☐ zelden

Waar en wanneer speelt het pesten zich af? (meerdere antwoorden zijn mogelijk)

- ☐ in de klas, tijdens de lessen
- ☐ tijdens zelfstandig werken
- ☐ tijdens spel- en sportactiviteiten
- ☐ tijdens computeractiviteiten
- ☐ tijdens de pauzes en andere vrije momenten
- ☐ buiten de schooltijden
- ☐ thuis achter de pc
- ☐ in de voor- of naschoolse opvang (voor PO)
- ☐

Op welke manier krijgt u weet van pestsituaties? Geef met cijfers van 1 tot 5 aan wat het meest van toepassing is

	1	2	3	4	5
zelf vastgesteld					
melding door het doelwit					
melding door een ouder van het doelwit					
melding door een ander kind					
melding door een ouder van de pester					
anders					

Hoe reageert u op pestgedrag?

.....

.....

.....

Bestaan er binnen de school afspraken over de wijze waarop er met pesten wordt omgegaan? Zo ja, welke?

.....

.....

.....

Zijn de leerlingen op de hoogte van de wijze waarop er met pesten wordt omgegaan?

.....

.....

Zijn de ouders op de hoogte van de wijze waarop er met pesten wordt omgegaan?

.....

.....

Wat zou er op uw school anders of beter kunnen verlopen in verband met het thema pesten?

.....

.....

.....

7.5 Wat is uw eerste indruk van de Sta op-aanpak?

Hieronder vindt u ruimte om op basis van uw eerste indruk na het lezen van de verschillende stappen van de Sta op-aanpak plus- en minpunten of vragen op te schrijven.

In paragraaf 3.3 en 3.4 vindt u enkele vragen die tijdens trainingen vaak worden gesteld. Misschien vindt u daar ook de antwoorden op uw vragen of bij uw bedenkingen.

PLUSPUNTEN +

Wat ik positief vind aan de Sta op-aanpak is:

[The following section contains several pages of horizontal dotted lines for writing.]

MINPUNTEN - - - - -

Mijn bedenkingen bij de Sta op-aanpak zijn:

[illegible][illegible]

Wat ik mij afvraag bij de Sta op-aanpak is:

[illegible]

7.6 Vragen ter voorbereiding van invoering schoolbeleid.

Hoe zorgen we ervoor dat het hele schoolteam (leerkrachten/docenten, directie, ondersteunend personeel, ...) de Sta op-methode kent c.q. ondersteunt?

.....

.....

.....

Hoe en wanneer gaan we de aanpak aan de kinderen/jongeren voorstellen?

.....

.....

.....

Hoe en wanneer gaan we de aanpak aan de ouders voorstellen?

.....

.....

.....

In hoeverre is het nodig bestaande regels en sancties nog eens onder de loep te nemen?

.....

.....

.....

Wie gaat de aanpak concreet toepassen?

.....

.....

.....

Waar en bij wie kunnen kinderen/jongeren terecht met een melding en hoe wordt een melding opgevolgd.

.....

.....

.....

Welke momenten/welke plaats kiezen we voor de gesprekken?

.....

.....

.....

Wat is een mogelijke rol voor GGD/onderwijsbegeleidingsdienst, de directie, de zorgcoördinator of de leerlingbegeleider?

.....

.....

.....

Wanneer plannen we een evaluatie van werkwijze en effecten? Wie betrekken we daarbij?

.....

.....

.....

7.7 The effectiveness of support groups

After the supported pupil is once again happy in school, all the group members are positive in the reviews and the parent is satisfied that there is no longer any bullying, the intervention is finished. The most important outcome is that the child is happy at school. The success of using a support group in primary schools, at first beyond all expectations, led to a review and publication of the results of the referrals where a support group had been used (Young, 1998). Usually referrals came to the local authority anti-bullying project from parents, although increasingly schools themselves requested help. Up to that point solution-focused support groups as described above had been tried and completed in 50 cases. It was found that bullying had ceased in 47 of these 50 cases (94%) and in 40 of those the bullying stopped immediately the group was set up. In the seven others the support group had continued to meet for up to five reviews before the intervention was considered to be completely successful. In the three cases where there remained ongoing difficulties, the situation had at least improved - in none of the cases did any bullying grow worse.

When evaluating the support group strategy, the most astonishing finding was the speed of effect. Setting up a support group stopped any bullying immediately in 80% of the cases and in less than six weeks in 94% of the cases. Not only was the strategy effective for the great majority of referrals, it also proved fast acting.

What is more, using a support group to stop bullying has a long-term effect. Bullying only seemed to recur in a very small minority of referrals, usually by pupils who were not in the original group. Staff working in schools and leading support groups, arguably in a better position to judge the longer-term effectiveness, also found this to be the case. The principles of conflict resolutions tell us that a win-win outcome is the best option, not least because it is more likely to provide a lasting solution. It is perhaps not surprising that the support group strategy, where all the pupils involved are winners, proves to be sustainable over the longer term.

Leading support groups is a strategy that is accessible to school staff. Numerous people in schools have tried it successfully and, importantly, at the first attempt. In one school that decided to use this approach on a regular basis, I was allowed to see the impressive records kept by a teaching assistant over a large number of referrals, and they pointed to an even higher success rate.

De Shazer (1985) used a metaphor about keys to describe a characteristic of solution-focused strategies. Skeleton keys work in many different locks. In the same way as skeleton keys do not match the complexity of individual locks - they only need to fit - so solution-focused strategies are not as complicated as each problem they solve. The support group approach works like a skeleton key. It unlocks the solution even though there may be limitless differences between individual referrals. A solution key does not have to match the problem precisely. For it to be a solution, it has only to work.

Pupils as partners

Pupils respond very positively to being asked to participate in a group. When they are put in the position of helping a member of the staff, they value it as a sign of trust and responsibility.

The teaching assistant mentioned above had the advantage of time and set aside to run support groups because there were serious concerns about children's safety at the school following an inspection. Pupils became so familiar and comfortable with the strategy that they would approach the assistant when they wanted to set up a group for another child. Rather than 'telling' about bullying, they were 'telling' about who needed support. She noticed a gradual reduction in the seriousness of the cases that she dealt with and she put this down to children being more likely to ask for help earlier. Support groups had enabled pupils to become partners in anti-bullying.

It is understandably hard to believe on the face of it that anyone who is bullying someone else would change their behaviour so quickly. This intervention was not based on any theory, but there is plenty of research that can explain, in retrospect, why it works so well. It could be said the theory is irrelevant so long as the strategy works, but there is an understandable desire to act in accordance with rational explanations rather than relying on received wisdom or just 'magic'. Researchers in social psychology have studied the responses of 'bystanders' and identified factors likely to promote helpful behaviour (Brewer & Crano, 1994; Deaux et al., 1993; Baron et al., 1992; in Young, 1998). The same conditions are present for all members of a support group. They all:

- ✓ have agreed to help
- ✓ know that help is needed
- ✓ have been given responsibility
- ✓ have been assigned a specific task

Additionally, working as part of a group further enhances the chances of individual members being helpful because:

- ✓ their suggestions have been accepted by the group
- ✓ even if only one member of a group acts initially, other members are likely to follow
- ✓ their commitment is 'public'
- ✓ belonging to a successful group increases self-esteem
- ✓ unhelpful behaviour is unacceptable to the rest of the group
- ✓ interdependence encourages mutually beneficial behaviour
- ✓ the group are rewarded with appreciation for their success.

Traditionally the aim of bullying has been understood and indeed defined as a 'bully' exerting power unfairly over a weaker 'victim'. Since the bully is always more powerful, it is fair to assume that the aim of bullying behaviour is not to gain status over the victim. In school bullying, there are almost always other pupils around at the time. The frequency of their presence suggests they play an important role. If we consider it as being 'socially-situated', then bullying in school may be understood as a means of establishing and reinforcing status not over the victim but over bystanders.

When bullying is happening, the others around may be 'chosen' as carefully as the victim. Bullying will not happen if more powerful pupils who disapprove are present. Other pupils generally do not intervene when someone is being bullied;

when they do, they may support what is going on. Their inaction or support allows the bullying to happen and implicitly reinforces the higher status of the bully. Generally bullying takes place within peer groups between pupils in the same year group or class, where social status is constantly being reinforced or challenged. Bullying, albeit unacceptable, is an efficient and relatively non-risk way of establishing or maintaining a pupil's status. When bullying or witnessing bullying, some pupils may not fully realize the distress that is being caused to the victim because their attention is focused on each others' reactions (see also Samilvalli, 1999).

When a support group is set up, the common aim is to make the target child happy in school. Clearly, if any bullying continues, the group is likely to fail. Anyone whose behaviour has been making the supported child unhappy for any reason will need to choose whether to continue as before or help make the group successful. An alternative means of achieving status is provided by taking a major role in the group's success. In this positive form we might even call it leadership.

Bullies, victims and bystanders are all to some extent trapped in a pattern of behaviour in any particular time and place. Providing a context and expectation of change is powerful in making it happen, to everyone's benefit. Because bystanders are such an important part in the solution. Whatever explanatory theories may be adopted, they are merely working assumptions; they are most helpful when they appreciate students' abilities to bring about change.

Uit: Sue Young - Solution-Focused schools anti-bullying and beyond

Pagina 90-93

Uitgeverij BT Press - ISBN 978-1-871697-80-3

www.btpress.co.uk

8. Adressen en links

8.1 Organisaties die aanbod hebben rond het thema pesten

Centrum School en Veiligheid

Algemeen Pedagogisch Studiecentrum
Postbus 85475
3508 AL Utrecht
Tel. 030 285 66 16
Internet: www.schoolenveiligheid.nl
e-mail: schoolenveiligheid@aps.nl

Moed, Landelijke Stichting Tegen Zinloos Geweld

Postbus 359
2200 AJ Noordwijk
Tel. 071 367 22 00
Internet: www.moed.nl
e-mail: contact@moed.nl

Stichting De Kinderconsument

Postbus 60
1800 AJ Alkmaar
Tel. 072 888 72 22
Internet: www.kinderconsument.nl
e-mail: info@dekinderconsument.nl

Pestweb

Wegwijs bij pesten en geweld
Tel. 0800 28 28 280
Internet: www.pestweb.nl

Stichting Europees

Expertisecentrum voor Veiligheid

Hildebrandstraat 14
5242 GE Rosmalen
Tel. 073 521 77 53
Internet: www.bobvandermeer.info
e-mail: b.vandermeer@home.nl

Stichting Vredeseducatie en Herinneringscentrum

Fort De Bilt

Biltsestraatweg 160
3573 PS Utrecht
Tel. 030 272 35 00
Internet: www.vredeseducatie.nl
e-mail: vrede@xs4all.nl

GGD Nederland

Vereniging voor GGD'en
Postbus 85300
3508 AH Utrecht
Tel. 030 252 30 04
Internet: www.ggd.nl
e-mail: info@ggd.nl

NJi

Nederlands Jeugdinstituut
Postbus 19221
3501 DE Utrecht
Tel. 030 230 63 44
Internet: www.nji.nl
e-mail: infojeugd@nji.nl

De Pest Test

Vereniging voor Openbaar Onderwijs
Postbus 60182
1320 AE Almere
Tel. 036 533 15 00
Internet: www.voo.nl
e-mail: voo@voo.nl

LOBO

Landelijke Oudervereniging Bijzonder
Onderwijs op algemene grondslag
Laan van N.O. Indië 277b
2593 BS Den Haag
Tel. 070 385 08 66
info@lobo.nl
www.lobo.nl

NKO

Nederlandse oudervereniging Katholiek
onderwijs
Bezuidenhoutseweg 187-a
2594 AH Den Haag
Tel. 070 328 28 82
Internet: www.nko.nl
e-mail: info@nko.nl

ouders & coo

Vereniging voor Ouders, Christelijk
Onderwijs en Opvoeding
Rijksstraatweg 150
3956 CT Leersum
Tel. 0343 51 34 34
info@ouders.net
www.ouders.net

8.2 Websites over digitaal pesten

www.mijnkindonline.nl

www.weetwatjetypt.nl

www.pestenislaf.nl

8.3 Boekentips over pesten

Kinderen en ingrijpende situaties: Pesten

Baeten, Marja & Hest, Jos van
Hilversum, Kwintessens, 2002

Een vuurspuwend monstertje: Pesten anders bekeken

Depondt, Luk,
Mechelen, Bakermat, 1999

Grip op de groep

Engelen, Rene van
Baarn, Bekadidact, 2007

Pesten op school: Hoe ga je ermee om?

Foppen, Nico
Den Haag, NKO, 2004

Kinderen pesten kinderen

Hest, Jos van
Amersfoort, Jeugdinformatie
Nederland, 2000

Kinderen Pesten

Meer, Bob van der
Utrecht/Antwerpen, Kosmos Z&K
uitgevers, 1993

Pesten op school

Meer, Bob van der
Assen, Van Gorcum, 1997

Pesten op school: overzicht van artikelen

Meer, Bob van der
Utrecht, APS, 1999

School en geweld

Meer, Bob van der
Assen, Van Gorcum, 2000

Kinderen en pesten; Wat volwassenen ervan moeten weten en eraan kunnen doen

Meer, Bob van der
Utrecht/Antwerpen,
Kosmos Z&K Uitgevers, 2003

Een schreeuw om hulp, De No Blame-aanpak bij pesten

Robinson, George & Maines,
Barbara
Mechelen, Bakermat, Leefsleutels,
2003
Oorspronkelijke titel: 'Crying for
Help - The No Blame Approach to
Bullying'

**Solution focused schools
Anti-bullying and beyond**

Young, Sue
Londen, BT-Press, 2009

8.4 Boekentips over communiceren met kinderen

In gesprek met kinderen

Beyn, Anique de
Amsterdam, SWP, 2004

Aan de praat: Goede gesprekken in de klas

Damhuis, Resi
Nijmegen, Expertisecentrum
Nederlands, 2001 (cd-rom)

Mondelinge communicatie

Damhuis, Resi
Nijmegen, Expertisecentrum
Nederlands, 2003

Ik heb ook wat te vertellen: Communiceren met pubers en adolescenten

Delfos, Martine
Amsterdam, SWP, 2005

In gesprek met de leerling

Konig, André
Den Bosch, KPC-groep, 2001

Communicatie in de klas

Fiddelaers-Jaspers, Riet & Ruigrok,
Jan
Houten, Educatieve Partners
Nederland, 2003

Een goed gesprek: Over communicatieve vaardigheden

Gerritsen, Susanne
Amsterdam, Nieuwezijds, 2001

Bewust omgaan met kinderen: De manier van samenwerken en communiceren in het onderwijs

Gordon, Thomas & Burch, Noel
Baarn, Tirion, 2005

Luister je wel naar mij?: Gespreksvoering met kinderen tussen vier en twaalf jaar

Delfos, Martine
Amsterdam, SWP, 2007

