

**Pestbeleid SG Were Di
2018-2021**

Inhoudsopgave

1 Vooraf.....	3
2. Over pesten	4
Wat is pesten?	4
Hoe wordt er gepest?	4
Digitaal pesten ofwel Cyberpesten	4
Partijen bij het pestprobleem.	4
De gepeste leerling	4
De leerling die pest	5
De meelopers en andere leerlingen.....	5
Het personeel.....	5
De ouders.....	5
3. Beleid tegen pesten.....	7
 Bijlage: het pestprotocol.	 8

1 Vooraf

Het is van wezenlijk belang dat een kind kan opgroeien in een veilige omgeving. Een kind dat wordt gepest, kan dat zijn leven lang met zich meedragen. Dit is een taak van de hele maatschappij. Een leerling, die een groot deel van zijn dag op school doorbrengt, moet er op kunnen vertrouwen dat die school er alles aan doet om ervoor te zorgen dat hij zich veilig voelt. Het bieden van een veilige omgeving is een belangrijke voorwaarde voor de realisatie van de missie van de school: uitdagend en betekenisvol onderwijs bieden dat leidt tot het ontwikkelen en zich eigen maken van kennis, vaardigheden, persoonlijke kwaliteiten, waarden en normen.

Over de redenen waarom mensen zich agressief gedragen, bestaan allerlei theorieën. Volgens de ene theorie is geweld een onontkoombaar verschijnsel, dat op zijn best op een acceptabele wijze kan worden gekanaliseerd. Volgens een andere theorie komt geweld voort uit frustratie en kan dit worden voorkomen door ontevredenheid weg te nemen, de agressie opwekkende omgeving om te vormen en reflectie op het gedrag te stimuleren.

Een klimaat waarin gepest wordt, tast iedereen aan. In een klas waar gepest wordt, kunnen alle leerlingen slachtoffer worden. Pestgedrag moet dan ook door iedereen serieus worden genomen. Het lastige is dat veel pestgedrag zich in het verborgene afspeelt, zodat het moeilijk is om er greep op te krijgen. En zelfs als het pestgedrag wordt opgemerkt, weten leerkrachten en anderen niet altijd hoe ze ermee om kunnen gaan. Docenten en onderwijsondersteunend personeel hebben echter een taak (samen met de ouders en de leerlingen zelf) bij het tegengaan van pesten. Leerlingen moeten weten dat ze hulp kunnen krijgen van volwassenen in de school en hierom durven vragen. Ook moeten zij weten dat het geen blijk van is van disloyaliteit als zij om deze hulp komen vragen. Begrippen zoals “klikken” willen we uitbannen. Volwassenen dienen oog te hebben voor de signalen van leerlingen. Ze dienen interesse te tonen en te luisteren naar wat de leerlingen te vertellen hebben. Zij dienen daar vervolgens verantwoord mee om te gaan.

Dit document is in eerste instantie geschreven voor de medewerkers van de school. Het beschrijft wat we onder pesten verstaan, hoe we pesten willen voorkomen en wat de aanpak is als er gepest wordt. Het hoofddoel is **voorkomen**. In het geval van bestrijden van pesten moet dit document betrokkenen duidelijkheid geven over ieders rol. Daarnaast heeft het een informatieve en verwijzende functie.

2. Over pesten

Wat is pesten?

Pesten is een stelselmatige vorm van agressie waarbij één of meer personen proberen een andere persoon fysiek, verbaal of psychologisch schade toe te brengen. Het is een groepsproces waarbij pesters, gepesten, omstanders of meelopers, volwassen beroepskracht (leraar, sportleraar) en ouders betrokken kunnen zijn. Bij pesten is de macht ongelijk verdeeld. Het is steeds hetzelfde kind dat wint en hetzelfde kind dat verliest. Vaak gebeurt pesten niet één keer, maar is het gepeste kind steeds weer de klos. Anderen kijken tegen het sterkere kind op. De pester heeft geen positieve bedoelingen; wil pijn doen, vernielen of kwetsen. Het gepeste kind voelt zich eenzaam en verdrietig, hij of zij is onzeker en bang.

Hoe wordt er gepest?

	Voorbeelden (niet uitputtend):
Met woorden (al dan niet digitaal)	vernederen, belachelijk maken schelden, dreigen, met bijnamen aanspreken, gemene briefjes, mailtjes.
Lichamelijk	trekken aan kleding, duwen en sjorren, schoppen en slaan, krabben en aan haren trekken, wapens gebruiken.
Achtervolgen	opjagen en achterna lopen, in de val laten lopen, klem zetten of rijden, opsluiten.
Uitsluiting	doodzwijgen en negeren, uitsluiten van feestjes, bij groepsopdrachten.
Stelen en vernielen	afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen, kliederen op boeken, banden lek prikken, fiets beschadigen.
Afpersing	dwingen om geld of spullen af te geven, het afdwingen om iets voor de pestende leerling te doen.

Digitaal pesten ofwel Cyberpesten

Cyberpesten (of digitaal pesten) is het pesten of misbruiken via het internet en via mobiele devices. Cyberpesten kan nog veel harder zijn dan pesten in het gewone, dagelijkse leven. Dit komt doordat de ouders gemakkelijk anoniem kunnen blijven en de reikwijdte van het internet groot is. Tegelijkertijd komen kinderen er op steeds jongere leeftijd mee in aanraking.

Enkele termen/voorbeelden bij cyberpesten:

- Sexting is het verzenden (en ontvangen) van seksueel getinte beelden of tekstberichten door middel van een mobiele telefoon of internetapplicaties zoals WhatsApp, Facebook ect . De risico's van sexting zijn letterlijk grenzeloos.
- pest-mail (schelden, beschuldigen, roddelen, beledigen) of via social media.
- stalking: het stelselmatig lastig vallen van iemand door het blijven sturen van hate-mail of het dreigen met geweld in chatrooms.
- hacken: gegevens stelen of instellingen aanpassen. Ook het uit naam van een ander versturen van pest-mail.

Om het gebruik van (digitale) communicatiemiddelen in goede banen te leiden, zijn de noodzakelijke afspraken/regels vastgelegd in een reglement gebruik communicatiemiddelen voor leerlingen en een reglement gebruik communicatiemiddelen voor medewerkers.

De afspraken voor leerlingen zijn terug te vinden op de ELO van Magister en op de website van school.

De afspraken voor medewerkers zijn terug te vinden op de intranetomgeving van de school.

Partijen bij het pestprobleem.

In het geval van pesten worden meerdere partijen betrokken: de gepeste leerling(en), de pestende leerling(en), de zwijgende middengroep, het personeel en de ouders. Om het pesten zowel in preventieve als in curatieve zin aan te pakken is het nodig dat alle partijen betrokken worden bij de uitvoering van het beleid.

De gepeste leerling

Sommige leerlingen lopen meer kans gepest te worden dan anderen. Dat kan met hun uiterlijk, gedrag, gevoelens en sociale uitingsvormen te maken hebben. Bovendien worden kinderen pas

gepest in situaties, waarin pesters de kans krijgen om een slachtoffer te pakken te nemen, dus in onveilige situaties.

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

- schaamte
- ouders geen zorgen willen geven
- angst dat de ouders met de school of met de pester gaan praten en dat het pesten dan nog erger wordt
- het probleem lijkt onoplosbaar
- het idee dat het niet mag klikken

De leerling die pest

Leerlingen die anderen pesten, willen gehoord en gezien worden. Door te pesten hopen zij status in de groep te krijgen. Van binnen zijn ze vaak onzeker en ze proberen zichzelf groter te maken door een ander kleiner te maken. Pesters krijgen vaak andere kinderen mee, want wie meedoet, loopt zelf de minste kans om slachtoffer te worden.

Pestgedrag kan een aantal dieper liggende oorzaken hebben:

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

De meelopers en andere leerlingen

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

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

Doordat de groep een belangrijke rol speelt bij het ontstaan en voortduren van pesten, is het een complex probleem om aan te pakken. Vaak is wel duidelijk welke leerlingen worden gepest, maar het herkennen van pesters is lastiger, zeker als het om strategische pesters gaat. Daarnaast heeft het aanspreken en aanpakken van de pesters weinig zin als de meelopers en buitenstaanders niet worden beïnvloed. Doordat meelopers en buitenstaanders de pesters steunen of steun aan slachtoffers onthouden, worden de pesters niet gemotiveerd om te stoppen met hun negatieve gedrag.

Het personeel

Van alle personeelsleden wordt verwacht alert te zijn op uitingen van pestgedrag en dit zsm te melden bij de mentor. Van de docent wordt daarnaast verwacht in te grijpen in de les wanneer daar aanleiding toe is.

De ouders

Ouders kennen hun eigen kind goed en weten wanneer het niet goed gaat met hun kind. Een belangrijke aanwijzing hiervoor is een verandering in het gedrag van het kind, bijvoorbeeld dat het eerst graag naar school ging en er nu niet meer heen wil. Kinderen die pesten kunnen opvallen door hun stoere gedrag, doordat ze tegendraads zijn en doordat ze soms agressief gedrag vertonen. De ouders van zowel de gepeste leerling als de leerling die pest, moeten ondersteund worden. Het is belangrijk om de ouders die zich zorgen maken over het gedrag van hun kind, serieus te nemen. Zij moeten betrokken worden bij de aanpak van het pestgedrag zoals hierboven beschreven. De ouders van leerlingen in peestsituaties hebben er soms moeite mee dat hun kind aan zichzelf zou moeten werken. Het pesten moet gewoon stoppen. Ieder kind wil zich niet alleen veilig voelen op school; het

wil ook geaccepteerd worden. Het verlangt ernaar om zich prettig en zelfverzekerder te voelen. Daar kan begeleiding of training aan bijdragen.

Mogelijke signalen van pesten; ook van belang voor ouders:

- Niet meer naar school willen.
- Niet meer over school vertellen thuis.
- Nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of bij anderen gevraagd worden.
- Slechtere resultaten op school dan vroeger.
- Regelmatig spullen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen.
- Regelmatig hoofdpijn of buikpijn hebben.
- Blauwe plekken hebben op ongewone plaatsen.
- Niet willen slapen, vaker wakker worden, bedplassen, nachtmerries hebben.
- De verjaardag niet willen vieren.
- Niet buiten willen spelen.
- Niet alleen een boodschap durven doen.
- Niet meer naar een bepaalde club of vereniging willen gaan.
- Bepaalde kleren niet meer willen dragen.
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn.
- Zelf blessures scheppen om niet naar school te hoeven.
- Gedragsverandering.

3. Beleid tegen pesten

De school heeft per gebouw een of twee vertrouwenspersonen aangesteld die daarvoor tijd beschikbaar krijgen in het werkverdelingsbeleid. Er is sprake van deskundigheidsbevordering voor de vertrouwenspersonen.

Wij willen ervoor zorgen dat er geen pestgedrag in de school is. Dat betekent dat ons gedrag in de school gericht is op het voorkomen van pesten. Daartoe gelden de volgende uitgangspunten:

- Het pesten is de algemene verantwoordelijkheid van de school.
- Pesten wordt als een probleem gezien door alle direct betrokken partijen, leerkrachten, onderwijsondersteunend personeel, ouders en leerlingen.
- De school is actief in het scheppen van een veilig, pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren.
- De school werkt aan een goed beleid rond pesten, zodat de veiligheid van leerlingen binnen de school zo optimaal mogelijk is.
- De school zorgt dat de directie, de mentoren en de docenten voldoende informatie hebben over het pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten.
- Docenten en onderwijsondersteunend personeel moeten pesten kunnen signaleren en vervolgens duidelijk stelling nemen tegen het pesten.
- De school beschikt over een directe aanpak wanneer het pesten de kop opsteekt (het pestprotocol).
- Bij bemiddeling in pestsituaties richt de school zich zoveel mogelijk op het behoud of herstel van relaties. Oplossen van het probleem staat centraal, meer dan het aanwijzen van een schuldige en het uitdelen van straf. Er is immers schade ontstaan die materieel, fysiek en emotioneel kan zijn. Zowel voor de dader, het slachtoffer en andere betrokkenen staat die schade een nieuwe start in de weg. Het kan zelfs een bron zijn voor nieuwe conflicten. Er wordt zoveel mogelijk geprobeerd alle betrokkenen samen naar een oplossing te laten zoeken, daarin gesteund door derden (zie de methoden in de bijlagen).
- De school ontplooit preventieve (les)activiteiten, zie hieronder.
 - Het begin van het schooljaar is cruciaal voor het realiseren van een sociaal veilig klimaat in de klas. Elke mentor bespreekt daarom aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken en regels in de klas en houdt ze actueel. Het onderling plagen en pesten wordt hierbij genoemd en onderscheiden.
 - Tevens bespreekt de mentor in zijn klas het pestprotocol. Daarbij wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd.
 - Indien een mentor of docent daartoe aanleiding ziet, besteedt hij expliciet aandacht aan pestgedrag, zonder personen te veroordelen, maar met als doel om tot positief gedrag te komen. Alle betrokkenen zijn eigenaar van het probleem en medeverantwoordelijk voor de oplossing.
 - Mentoren houden groepsgesprekken.
 - De mentoren hebben voortdurend aandacht voor de groepssfeer en het functioneren van individuele leerlingen in de groep.
 - In de loop van het schooljaar wordt in elk leerjaar aandacht besteed aan pesten, zowel expliciet (o.a. het project rondom cyberpesten in leerjaar 1) als impliciet (o.a. teksten over dit onderwerp bij de talen).

Bijlage: het pestprotocol.

Pestprotocol.

Wie doet wat bij pesten?

De mentor

- Wanneer het pesten plaatsvindt in klassenverband, praat de mentor eerst met de gepeste en later met de pester apart. De mentor probeert te achterhalen wat de achterliggende problematiek is. Een leidraad voor deze gesprekken is te vinden in bijlage II en III. Eventueel organiseert de mentor een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen.
- De mentor bespreekt direct het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt.
- De mentor praat indien nodig met de klas, om de groeps sfeer te herstellen en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groeps lid heeft.
- De mentor maakt een notitie in Magister en licht daarmee het team in.
- Indien het probleem zich herhaalt, meldt de mentor het gedrag aan de teamleider. Zo nodig wordt de leerling ingebracht in het zorgadviesteam (ZAT).

De teamleider

De teamleider neemt de rol van de mentor over, bij herhaling van het pestgedrag en wanneer het pesten het klassenverband overstijgt.

- Hij heeft zo nodig een gesprek met de gepeste en de pester apart of organiseert direct een gesprek tussen beiden.
- In het contact met de pester is het doel drieledig, namelijk:
 - confronteren (zie bijlage III)
 - mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen
 - helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten
- In het contact met de gepeste wordt gekeken of hij sociaal gedrag vertoont, waardoor hij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.
- Hij adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste, hulp op vrijwillige basis door de vertrouwenspersoon.
- Hij stelt alle betrokken ouders op de hoogte wanneer er sprake is van recidief gedrag, verzoekt hen om met hun kind te praten en stelt hen op de hoogte van het vervolgtraject. De leerling wordt ingebracht in het ZAT.
- Hij bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders.
- Hij koppelt alle informatie weer terug naar de mentor.

De docenten en ondersteunend personeel

De vakdocenten en het ondersteunend personeel hebben vooral een signalerende rol. Wanneer zij pesten waarnemen of redenen hebben om pesten te vermoeden, wordt er van hen verwacht dat zij hierop adequaat reageren en een melding doen bij de mentor om hulp en overleg in gang te zetten.

De anti-pest coördinator; deze controleert en bewaakt het sociale veiligheidsbeleid.

De vertrouwenspersoon; ondersteunt waar nodig mentoren en teamleiders tijdens verschillende fasen in het proces. Gaat in gesprek met de gepeste leerling.

Trainers; kunnen waar nodig een inbreng hebben tijdens de mentorlessen en insteken op groepsprocessen.

Als grenzen bereikt zijn...

Strafmaatregelen bieden geen garantie voor een goede aanpak van de problematiek. Als bovenstaande echter onvoldoende blijkt en het pesten niet stopt, volgen uiteraard maatregelen en/of sancties. Dit geldt uiteraard ook bij strafbare feiten.

2. Methodes van aanpak/tips

Tips voor leerlingen.

Wat kun je doen om digitaal pesten en misbruik te voorkomen?

- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
- Gebruik een apart Hotmail adres om jezelf te registreren op websites. Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.
- Gebruik altijd een bijnaam als chat.
- Zorg dat je wachtwoorden geheim blijven en niet makkelijk te raden zijn. Als anderen wel binnen zijn gekomen, neem dan contact op met de beheerder van de site.
- Als je een vervelend gevoel hebt over iets wat je hebt gezien of meegemaakt, vertrouw dan op je gevoel en vertel het aan iemand die je vertrouwt.
- Blijf zelf respectvol naar anderen, scheld niet terug.
- Ga weg uit de chatroom als er iets vervelends gebeurt.
- Verwijder onbekende mensen uit je MSN contactlijst.
- Bel of mail niet zomaar met personen die je alleen van internet kent, spreek niet met ze af zonder dat je ouders dit weten.
- Verstuur zelf geen flauwe grappen, dreigmail of haatmail.
- Bewaar alle berichten (printscreen)
- Blokkeer de afzender.
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van chatten kent. Let vooral op bij foto's van jezelf. Als je een foto op internet zet, kan deze gemakkelijk gekopieerd en op een andere website geplaatst worden. Zo kan hij jarenlang terug te vinden zijn. Foto's kunnen ook bewerkt worden.
- Wees zeer voorzichtig met het gebruik van je webcam. Jouw beelden kunnen worden opgeslagen en gebruikt worden om ze aan andere personen te laten zien of voor doeleinden gebruikt worden die jij niet wilt.

Tips voor ouders; Bel de politie en overweeg aangifte.

Mogelijke signalen van pesten:

- Niet meer naar school willen.
- Niet meer over school vertellen thuis.
- Nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of bij anderen gevraagd worden.
- Slechtere resultaten op school dan vroeger.
- Regelmatig spullen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen.
- Regelmatig hoofdpijn of buikpijn hebben.
- Blauwe plekken hebben op ongewone plaatsen.
- Niet willen slapen, vaker wakker worden, bedplassen, nachtmerries hebben.
- De verjaardag niet willen vieren.
- Niet buiten willen spelen.
- Niet alleen een boodschap durven doen.
- Niet meer naar een bepaalde club of vereniging willen gaan.
- Bepaalde kleren niet meer willen dragen.
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn.
- Zelf blessures scheppen om niet naar school te hoeven.
- Gedragsverandering.

No Blame-methode.

No Blame, zevenstappenplan:

1. Gesprek met het slachtoffer:

- No Blame aanpak verduidelijken bij slachtoffer.
- Vertrouwen en toestemming van slachtoffer is nodig.
- Samen met het slachtoffer bepalen wie er in No Blame-groepje komt.
- Groep samenstellen uit pester(s), meelopers en neutralen/helpers; positief overwicht (4-6 lln).
- Het slachtoffer maakt geen deel uit van de groep.

2. Organiseer een eerste bijeenkomst:

- Indien mogelijk op dezelfde dag als het gesprek met het slachtoffer.
- Kinderen laten weten dat ze verwacht worden voor hulp bij oplossen van een probleem.
- Zorg voor een rustige, gemoedelijke sfeer.

3. Leg het probleem uit:

- Je legt uit dat het slachtoffer zich niet goed voelt, zonder het woord 'pesten' te gebruiken.
- Niemand wordt beschuldigd!
- Legt uit dat jij er last van hebt, en het waarom.

4. Deel de verantwoordelijkheid:

- Leg duidelijk uit dat niemand in de problemen zit of gestraft zal worden.
- Leg uit dat de groep is samengeroepen om het probleem op te lossen.
- Leg uit dat er een gedeelde verantwoordelijkheid is om het slachtoffer zich weer beter te laten voelen.

5. Vraag naar ideeën van elk groepslid:

Leerlingen formuleren hun voorstellen in de ik-vorm. Als begeleider ga je aanmoedigen, maar geen beloftes afdwingen. Doorvragen op voorstellen van de leerlingen: Hoe, wat, waar, wanneer, etc. Het inlevingsvermogen van hen aanspreken: Hoe zou het komen dat dit kind zich zo voelt? Wat zou dan helpen? Wat zouden jullie samen kunnen doen?

6. Laat het aan de groep over:

- Na het formuleren van de voorstellen worden de leerlingen bedankt voor hun hulp.
- Er wordt benadrukt dat de verantwoordelijkheid nu bij de groep ligt.
- Er wordt opnieuw afgesproken voor een week later.

7. Een gesprek aangaan met elk afzonderlijk (waaronder de gepeste):

- Navragen in hoeverre de voorstellen uitgevoerd zijn.
- Er wordt uitgelegd dat de situatie verder opgevolgd wordt.
- Wanneer het probleem opnieuw opduikt, zal een nieuwe groepsbijeenkomst plaatsvinden.
- Bij slachtoffer navragen of hij/zij iets gemerkt heeft.
- Bij slachtoffer navragen wat de verwachtingen voor de nabije toekomst zijn.
- Ook naar het slachtoffer toe wordt verzekerd dat de situatie verder opgevolgd blijft.
- Bij een eventuele nieuwe groepsbijeenkomst, kan samen met het slachtoffer een nieuwe groep samengesteld worden.

'Gesprek zonder schuldvraag'

Fase 1: situatie inleiden

- Contact maken (namen noemen, aanspreken, uitnodigen)
- Feiten melden door middel van een IK-boodschap. (gedrag, wat heb je gezien, gehoord)
- Ieder geeft gevoelens weer door een IK-boodschap.
- Het doel aangeven van het gesprek (uitspreken en oplossen).

Fase 2: Delen

Om de beurt deelnemers laten vertellen wat er is gebeurd en daarna checken bij de anderen: herkennen ze dit? Laat ze vertellen hoe zij zich voelden en check of ze zich kunnen voorstellen hoe de ander zich voelde? Vraag daarbij ook naar de bedoeling van het gedrag. Als er deelnemers doorheen praten: aangeven dat zij later aan de beurt komen.

Fase 3: Oplossen

- Brainstormen over mogelijke oplossingen. Wat kan een ieder doen om de situatie positief te veranderen?
- Oplossing kiezen met elkaar.
- Checken of iedereen het eens is met de oplossing.
- Evalueren van het gesprek en compliment maken.
- Zorgen voor een positieve afsluiting met gedragsmoment bijvoorbeeld een compliment voor elkaar, rollenspel.

Fase 4: Oefenen

- Oefenen met de oplossing door het uitspelen in een rollenspel.

Fase 5: Afspraken evalueren en bijsturen

- Afspraken maken over wanneer en hoe te evalueren en gesprek afronden.
- Aanwezig blijven en zo nodig begeleiden, bijstellen, evalueren van de oplossing.
- Vervolggesprek ter evaluatie: hoe gaat het nu? Eventueel samen afspraken nog scherper stellen.

Do's en Dont's

1. Gebruik niet het woord "waarom" als je vragen stelt. Voelt beschuldigend. Gebruik "wat maakt nou dat..", "hoe komt het dat..", etc.
2. Wees je erg bewust van je lichaamstaal! Meer naar 1 van de 2 toe bewegen kan al gevoel partijdigheid opleveren.
3. Vermijd het gebruik van het woord "maar" zoveel mogelijk. Gebruik het woord "en".

Verschil tussen No Blame en gesprek zonder schuldvraag (GZSV)

No Blame	GZSV
Het slachtoffer wordt apart gehouden van de rest bij het oplossingsgerichte gesprek.	Het slachtoffer wordt wel direct betrokken.
Een meer oplossingsgerichte aanpak.	Ontwikkeling van inlevingsvermogen en begrip.
Geen oefening met ander gedrag.	Oefenen met ander gedrag.
Meer ruimte voor initiatief voor de leerlingen.	Minder ruimte voor initiatief.
Er worden voorstellen gedaan door de leerlingen. De verantwoordelijkheid voor de keuze wat uit te voeren ligt geheel bij de leerlingen.	Er worden concrete afspraken gemaakt waar commitment aan gegeven moet worden.
In een verder gevorderd stadium van pesten is de No Blame-methode minder geschikt vanwege vrijblijvendheid.	Concrete en strakke afspraken zijn belangrijk.

Links naar nuttige sites

1. www.pestweb.nl
Website over (cyber)pesten met informatie en mogelijke oplossingen.
2. www.omgaanmetpesten.nl
3. www.helpwanted.nl
Helpwanted.nl is een website over online seksueel misbruik van kinderen en jongeren. Je kunt dit hier melden. Je vindt ook informatie over wat het is, hoe je het kunt voorkomen en wat je kunt doen wanneer het je is overkomen. Ook ouders, docenten en andere opvoeders kunnen hier terecht.
4. www.vraaghetdepolitie.nl
Hier krijg je altijd antwoord van de politie als je een vraag stelt.
5. www.kanjertraining.nl
De kanjertraining is bedoeld voor kinderen die thuis en/of op school “niet lekker in hun vel zitten”. Ze pesten, worden gepest, of voelen zich als omstander ongemakkelijk. Het belangrijkste doel van de training is dat een kind positief over zichzelf en de ander leert denken.
6. www.cyberpestendebaas.nl
7. www.kindertelefoon.nl
Op deze site kun je terecht met al je vragen. Dat kan via de chat of de vraagbaak. Op het forum beantwoorden bezoekers elkaars vragen.
8. www.question-zone.nl
Online zone waar je ieder (psychisch of sociaal) probleem kunt voorleggen. Je krijgt gratis persoonlijk advies van gespecialiseerde hulpverleners. Vragen per chat of mail.
9. www.meldknop.nl
Op deze site kun je terecht voor informatie en advies bij problemen op het Internet.
10. www.digitaalpesten.nl
Eerste hulp bij online pesten.