



Onderwijs en kwaliteitszorg

8-11-2023

Anti-pest protocol

Aanpak en preventie

Scholengemeenschap,
voor *onderwijs dat zin geeft*,
voor
vmbo
havo
atheneum
gymnasium

Bezoekadres:
Stationslaan 17
9503 CA Stadskanaal

Postadres:
Postbus 137
9500 AC Stadskanaal

0599 65 26 28



Inhoud

Vooraf	3
1. Wat is pesten?	4
Plagen.....	4
Ruzie.....	4
Pesten.....	4
Vormen van pestgedrag	5
Nieuwe vormen van pesten	6
Signalen van pesten	6
Verschillende rollen bij pesten.....	7
2. Preventie.....	8
Beleid.....	8
Anti-pest coördinator	8
Week tegen het pesten.....	8
Veiligheidsmonitor	9
Preventieve maatregelen.....	9
3. Curatieve aanpak	10
Vijfsporenaanpak	11
No-blame methode	12
Wat als het pesten niet ophoudt?	13
Bijlage 1. Leidraad voor gesprekken	14
Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling	14
Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest	14
Bijlage 2. Tips voor ouders	16
Ouders van gepeste leerlingen	16
Ouders van pesters	17
Bijlage 3. Handige websites	18



Vooraf

Een van de uitgangspunten van de leerlingbegeleiding op Ubbo Emmius is *'leren en je prettig en veilig voelen op school'*. Hiermee wordt duidelijk uitgesproken dat al onze leerlingen een veilig pedagogisch klimaat verdienen waarin zij zich harmonieus kunnen ontwikkelen en waarin goede leerprestaties en eigen attitudevorming mogelijk zijn. Docenten, onderwijsondersteunend personeel, coördinatoren en schoolleiding bevorderen deze ontwikkeling door het scheppen van een open en prettige werksfeer in de klas en daarbuiten. Het moet voor iedere leerling mogelijk worden om te ervaren dat zijn/haar persoonlijkheid er mag zijn. Er is ruimte voor iedereen om zichzelf te zijn, zolang dat niet in strijd is met de afgesproken regels of dat iemands persoonlijke grenzen overschreden worden. Pesten is in strijd met deze uitgangspunten en past daarom niet op de scholengemeenschap. Desondanks komt pesten helaas op iedere school voor, ook bij ons. Uit onderzoek komt naar voren dat in 2021 5 procent van de leerlingen in het VO vaak tot zeer vaak gepest wordt (minstens één keer per maand)¹. 7 procent wordt soms (minder dan één keer per maand) gepest. Het pestprotocol is geschreven voor de leerlingen, ouders en medewerkers van de school. Het geeft het beleid van de school weer t.a.v. pesten. Het is onderdeel van het Veiligheidsplan van Stichting Trivium, en als zodanig verbonden met andere onderdelen zoals het beleid t.a.v. schorsing en verwijdering van leerlingen, social media en het beleid t.a.v. ongewenst gedrag (agressie, seksuele intimidatie en geweld).

Dit Anti-pest protocol beschrijft wat onder pesten wordt verstaan, hoe pesten voorkomen kan worden en wat de aanpak is bij pestgedrag. Hoewel niet alles voorkomen kan worden, is het hoofddoel van het protocol helder: het voorkomen en bestrijden van pesten door alle betrokkenen duidelijkheid te geven over ieders rol. Daarnaast heeft het protocol een informatieve en verwijzende functie. Op elke locatie is een anti-pestcoördinator aanwezig die erop toeziet dat het beleid zo goed mogelijk wordt uitgevoerd.

Op deze plaats willen we expliciet verwijzen naar één van onze kernwaarden: iedereen is waardevol. In de omschrijving van die waarde geven we aan:

"We kijken naar wie je bent en naar hoe je wilt zijn. Misschien wel anders dan anderen. Het is prima als je 'zebrafant wilt zijn'. We kijken niet naar hoe je afwijkt, maar naar wat je toevoegt. Je mag niet alleen 'anders' zijn, je bent het eenvoudigweg. We vinden het belangrijk dat je tijdens je schoolperiode jezelf beter leert kennen. Ook dát is ontwikkeling."

¹ Van den Broek, A., Ramakers, C., Cuppens, J. & Brukx, D. (2022). Veilig op school: Landelijke Veiligheidsmonitor 2020-2021. Veiligheidsgevoel en veiligheidsbeleving in het primair onderwijs en voortgezet onderwijs. Nijmegen: ResearchNed.



1. Wat is pesten?

Hoewel er aantoonbare verschillen bestaan tussen pesten en plagen, bestaat er tussen beide geen vastgestelde grens. Op Ubbo Emmius wordt de regel gehanteerd dat elke leerling zich naar eigen believen mag gedragen, tenzij dat gedrag leidt tot onaangenaam voelen bij de persoon zelf of bij een ander, die door dat gedrag getroffen wordt. Wanneer dat zich voordoet, is men verplicht met elkaar (en eventueel een derde) een oplossing te zoeken. Wat voor de één immers een vorm van ongewenst gedrag is, hoeft dat voor de ander niet te zijn. Wat voor de één een grapje of een plagerijtje is, kan door de ander als bijzonder vervelend of kwetsend ervaren worden. Wat misschien niet persoonlijk bedoeld is, kan iemand direct raken.

Plagen

Er wordt gesproken over plagen wanneer de effecten van dat gedrag niet onaangenaam zijn voor anderen. Het gaat dan om een spel, dat door geen van de betrokkenen als bedreigend of echt vervelend wordt ervaren. Plagen heeft geen nadelige gevolgen voor degene die het ondergaat. De pedagogische waarde van plagen is de speelse wijze van omgaan met "conflictsituaties". Hierdoor ontwikkelen de leerlingen een vaardigheid, die hen later in hun leven van pas komt bij conflicthantering.

Kenmerken van plagen

- Het gebeurt tussen mensen die gelijk zijn aan elkaar wat betreft macht;
- Er is geen winnaar of verliezer;
- De waardering voor elkaar blijft bestaan;
- De geplaagde kan zichzelf goed verdedigen;
- Niemand loopt schade op.

Ruzie

In sommige gevallen is er sprake van ruzie. Dit kan door sommige leerlingen worden ervaren als pesten. Ruzie is een situatie of verschijnsel waarbij mensen onenigheid met elkaar hebben wat gepaard kan gaan met over en weer schelden, het elkaar de schuld van iets geven, zwartmakerijen of zelfs fysiek geweld. Met name bij leerlingen die vroeger zijn gepest, kan ruzie weleens worden verward met pestgedrag.

Pesten

Onder pesten wordt een vorm van agressie verstaan, waarbij één of meerdere leerlingen herhaaldelijk worden geïntimideerd/bedreigd en geestelijk en/of lichamelijk worden mishandeld. Het gaat hierbij om agressie, herhaling, relatie en machtsongelijkheid.



Kenmerken van pesten

- Pesten gebeurt opzettelijk;
- Pesten is bedoeld om schade toe te brengen (fysiek, materieel of mentaal);
- Bij pesten is er altijd sprake van ongelijke machtsverhoudingen (fysiek of verbaal sterkere personen kiezen minder weerbare personen als slachtoffer);
- Pesten gebeurt systematisch
- Pesten houdt niet vanzelf op, maar wordt eerder erger als er niet wordt ingegrepen;
- Pesten is van alle tijden en komt in alle groepen en culturen voor. Het is dus een typisch menselijke ondeugd die altijd verborgen aanwezig is en steeds weer de kop kan opsteken.

Bovenstaande kenmerken worden weergegeven in de definitie van pesten die wij op school hanteren:

“Pesten is een systematische, psychologische, fysieke of seksuele handeling van geweld door een leerling of een groep leerlingen ten opzichte van één of meer klasgenoten, die (niet langer) in staat is/zijn zichzelf te verdedigen.”

Vormen van pestgedrag

Hoe	Categorie	Voorbeelden
Verbaal	Fysiek, mentaal	Vernederen, belachelijk maken, schelden, dreigen, met bijnamen aanspreken (bijv. op basis van lichaamskenmerken, (etnische) achtergrond, geloof of seksuele voorkeur of n.a.v. een verkeerd antwoord in de klas).
Lichamelijk	Fysiek	Aan kleding trekken, duwen en sjoeren, schoppen en slaan, krabben, bijten, aan haren trekken en wapens gebruiken.
Isolatie en uitsluiten	Mentaal	Uitsluiten door een klasgenoot voortdurend duidelijk te maken dat hij/zij niet gewenst is, doodzwijgen en negeren, uitsluiten van feestjes, bij groepsopdrachten.
Intimidatie: achtervolgen	Fysiek, mentaal	Opjagen en achterna lopen, opwachten, in de val laten lopen, klemzetten of rijden, opsluiten.
Intimidatie: afpersen	Mentaal, fysiek, materieel	Dwingen om geld of spullen af te geven, het afdwingen om iets voor de pestende leerling te doen, seksuele intimidatie.
Stelen en vernielen	Mentaal, materieel	Afpakken, beschadigen en kapotmaken van spullen, afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen, kliederen op boeken.
Digitaal: cyberpesten	Mentaal, materieel	Mobiele telefoon, email, Whatsapp, Twitter, Facebook, Instagram, Snapchat, YouTube, TikTok, identiteit hack.



Nieuwe vormen van pesten

Als gevolg van technologische ontwikkelingen, is onze samenleving de afgelopen jaren verrijkt met tal van nieuwe producten en diensten, zoals internet, e-mail en de mobiele telefoon. Naast de vele voordelen die deze middelen bieden, kleeft er het nadeel aan dat zij misbruikt kunnen worden door pesters om hun slachtoffers nog meer lastig te vallen. Het digitale pesten verschilt in bepaalde opzichten van het "traditionele" pesten. Het kan namelijk op afstand, anoniem en non-stop.

Cyberpesten

In toenemende mate is cyberpesten een veelvoorkomende vorm van pesten. Bij de leerlingen die (zeer) vaak gepest worden, is digitaal pesten (foto's teksten of video's via bijvoorbeeld WhatsApp, Instagram of Snapchat) in 2021 gestegen van 20 procent in 2018 naar 22 procent in 2021². Cyberpesten betekent gemeen zijn tegen anderen door het sturen van pijnlijk materiaal of deelnemen aan een andere vorm van sociale agressie door het gebruik van internet of andere digitale technologie. Hierbij worden de volgende vormen van cyberpesten onderscheiden (Siegel, 2010):

Vorm	Betekenis
<i>Flaming</i>	Online ruzie, er worden teksten gestuurd.
<i>Harassment</i>	Veelvuldig nare berichten sturen.
<i>Denigration</i>	Geruchten sturen of posten.
<i>Impersonation</i>	Voordoen als een ander en berichten sturen of posten.
<i>Outing</i>	Persoonlijke informatie of foto's van een ander delen.
<i>Trickery</i>	Iemand overtuigen om informatie of foto's te delen of posten.
<i>Exclusion</i>	Iemand buitensluiten van een groep.
<i>Cyberstalking</i>	Herhalend intimideren en denigreren, inclusief dreigementen of significant aan het gevoel van angst.

Signalen van gepest worden

Signalen die kunnen duiden op pesten, zijn o.a.:

- Niet meer naar school willen;
- Slechte resultaten behalen;
- Fysieke klachten, waaronder hoofdpijn, blauwe plekken, buikpijn en misselijkheid;
- Spullen zijn regelmatig stuk of kwijt;
- Signalen van ouders over verdrietig zijn van hun kind;
- Somberheid;
- Geen uitnodiging krijgen voor feestjes;
- Geen likes krijgen/gedeeld worden;
- Alleen staan of zitten in de kantine.

² Van den Broek e.a., 2022



Verschillende rollen bij pesten

Pesten gebeurt niet alleen tussen pesters en slachtoffers: er zijn meer leerlingen bij betrokken. Pesten is een groepsproces, waarbij doorgaans meerdere rollen worden waargenomen/onderscheiden: de gepeste leerling, de pester en de middengroep (meelopers, wegkijkers, verdedigers). Dit zijn *rollen*, geen persoonlijke eigenschappen. Iemand die pest, kan op een ander moment of in een andere situatie juist behulpzaam zijn. Het is daarom belangrijk om de persoon en het gedrag goed uit elkaar te houden.

De gepeste leerling

Leerlingen die gepest worden, hebben vaak andere interesses dan de meeste leeftijdsgenoten of ze doen dingen anders. Ze zijn goed in vakgebieden of juist niet. Veel leerlingen die gepest worden, hebben een beperkte weerbaarheid. Ze zijn niet in staat daadwerkelijk actie te ondernemen tegen het pesten en stralen dat soms ook uit. Vaak zijn ze angstig en onzeker in een groep en durven ze weinig of niets te zeggen, omdat ze bang zijn afgewezen te worden. Deze angst en onzekerheid worden versterkt door het ondervonden pestgedrag, waardoor de gepeste leerling in een vicieuze cirkel komt, waar hij zonder hulp niet uitkomt. Gepeste leerlingen voelen zich vaak eenzaam, hebben in de omgeving waarin zij gepest worden geen vrienden om op terug te vallen en kunnen soms beter met volwassenen opschieten dan met hun leeftijdsgenoten. Jongens die worden gepest behoren vaak niet tot de motorisch sterk ontwikkelde leerlingen.

De pestende leerling

Pestende leerlingen zijn vaak fysiek en/of verbaal sterker dan de gepeste leerling. Meisjes pesten in driekwart van de gevallen door middel van psychisch geweld (buitensluiten, roddelen, etc.) en voor de rest door middel van fysiek geweld. Bij jongens is het net andersom: in driekwart van de gevallen door middel van fysiek geweld en voor de rest door middel van psychisch geweld. Pestende leerlingen stellen zich vaak agressief op en reageren met dreiging van geweld of de indirecte inzet van geweld. Ze lijken populair te zijn in een klas, maar dwingen hun populariteit in de groep af door te laten zien hoe sterk zij zijn en wat ze allemaal durven. Agressieve pestende leerlingen zijn niet alleen fysiek sterker dan de rest van de klas, ze hebben ook vaak een minder ontwikkeld empathisch vermogen (invoelend), zijn impulsief en domineren graag andere leerlingen. Een pestende leerling heeft niet geleerd zijn agressie op een andere manier te uiten dan door het ongewenste pestgedrag te vertonen. Ook pestende leerlingen hebben op de langere termijn last van hun pestgedrag. Door hun verkeerde en beperkte sociale vaardigheden hebben ze vaak moeite om vriendschappen op te bouwen en te onderhouden op andere gronden dan die van macht en het delen in die macht. Bij pestgedrag kunnen verschillende factoren meespelen (vaak meer dan één). Het is opvallend dat die zowel bij pesters als bij pestslachtoffers voorkomen. Pesters en pestslachtoffers lijken meer op elkaar dan je in eerste instantie zou denken. 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 klas/school;
- Een gevoel van incompetentie op school;
- Een zwak gevoel van autonomie (weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid).

De (zwijgende) middengroep

De meeste leerlingen zijn niet direct betrokken bij het actief pesten. Sommigen behouden enige afstand en andere leerlingen doen mee, soms uit angst of uit berekening. Dit zijn de zogenaamde 'meelopers'. Het specifieke kenmerk van een meeloper is de grote angst om zelf slachtoffer te worden. Maar het komt ook voor dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en denken daardoor op populariteit van de pestende leerling in kwestie mee te liften. Er zijn ook leerlingen die niet merken dat er gepest wordt. Heel af en toe durft een leerling of een klein groepje het op te nemen voor de gepeste leerling (de 'verdediger').

2. Preventie

Beleid

Bekend is dat preventie belangrijker is dan curatie. Het is belangrijk om het anti-pest beleid, een onderdeel van het Schoolveiligheidsbeleid, bij leerlingen, ouders en personeel bekend te maken. Het anti-pest beleid is toegankelijk door er naar te verwijzen in de schoolgids en het te publiceren op de website. Het beleid is onderdeel van de beleidscyclus van de school, waardoor het regelmatig geëvalueerd wordt.

Anti-pest coördinator

Op elke vestiging van Ubbo Emmius is een anti-pest coördinator (ACP-er) aanwezig. Leerlingen, ouders en docenten kunnen bij de anti-pest coördinator terecht voor vragen en ondersteuning met betrekking tot pestgedrag. De ACP-er zorgt er voor dat er jaarlijks voorlichting wordt gegeven aan personeel, ouders en leerlingen. Een aantal keer per jaar is er overleg tussen alle anti-pest coördinatoren onder supervisie van een orthopedagoog, waarbij onder meer het pestprotocol en de uitvoering hiervan wordt geëvalueerd.

Week tegen het pesten

Elk jaar doet Ubbo Emmius mee aan de Week tegen het Pesten (www.weektegenhetpesten.com). Tijdens deze week wordt er (extra) aandacht besteed aan dit onderwerp. Docenten worden tips en tools geboden waarmee ze direct aan de slag kunnen. Er is o.a. aandacht voor het bespreekbaar maken van pesten en een positieve groepsvorming. Daarnaast worden er door de mentor lessen gegeven m.b.t. het pestbeleid en aanverwante thema's. Ten slotte zijn er in de Week tegen het Pesten elke dag dagopeningen waarbij bij het thema van de week stil wordt gestaan.



Veiligheidsmonitor

Jaarlijks voert de scholengemeenschap de veiligheidsmonitor uit. De uitkomsten worden met de directeuren en teamleiders besproken. Verder worden de uitkomsten met de leerlingenraden besproken. Tijdens de reviews van de directeuren wordt aangegeven welke acties voortvloeien uit de monitor.

Preventieve maatregelen

De mentor

Pesten is helaas nooit helemaal uit te roeien. Het is belangrijk om aandacht te geven aan preventie in de vorm van stimuleren en positieve groepsvorming. De mentor speelt een belangrijke rol in het tot stand brengen van een veilig klassenklimaat vanaf de allereerste kennismaking. Aan het begin van ieder schooljaar is er gerichte aandacht voor groepsvorming en de vorming van het sociaal-pedagogisch klimaat. Deze periode wordt ook wel de 'Gouden Weken' genoemd. De nadruk ligt op het goed leren omgaan met elkaar en de daarbij horende regels en afspraken. Na de introductieperiode wordt in de wekelijkse mentorlessen verder aandacht besteed aan het sociale klimaat door middel van o.a. klassengesprekken en gezamenlijke opdrachten. Ook tijdens dagopeningen wordt aandacht besteed aan normen en waarden.

De medewerkers

Het voorbeeldgedrag van de docent in de les en van de medewerkers van de school is belangrijk. Er zal minder gepest worden in een klimaat waar duidelijkheid heerst over de omgang met elkaar en waar acceptatie van verschillen wordt aangemoedigd. Ruzies worden derhalve uitgesproken, leerlingen worden gerespecteerd in hun eigenheid en agressief gedrag wordt niet geaccepteerd. Pesten zal minder voorkomen waar docenten, onderwijsondersteunend personeel en schoolleiding duidelijk stelling nemen tegen dergelijke gedragingen.

Afspraken en maatregelen

- Docenten hebben een sleutelrol in de aanpak van het pesten. Zij zijn de eerst verantwoordelijken voor de aanpak op school. Van docenten wordt verwacht dat zij pesten vroegtijdig signaleren en effectief bestrijden.
- Pesten kun je voor een groot deel voorkomen door een veilig pedagogisch klimaat te realiseren. Docenten worden hierin waar nodig ondersteund door hun leidinggevende.
- Elke mentor bespreekt in de eerste week van het schooljaar de algemene afspraken en regels in de klas. Deze regels werken het beste, als de leerlingen zelf meedenken (zo worden ze eigenaar van de afspraken), positief geformuleerd zijn (dit geeft duidelijke, positieve gedragsverwachtingen) en als ze zichtbaar en bekend zijn voor de leerlingen. Er wordt aandacht besteed aan het onderscheid tussen plagen en pesten en het anti-pest protocol. Om de omgangsregels blijvend levend te houden, worden deze meerdere keren per jaar tijdens mentorlessen besproken.



- Leerlingen dienen vanaf dag één te weten hoe en waar ze hulp kunnen vragen in het geval van pesten. Dit moet zo laagdrempelig mogelijk zijn. Naast de mentor, spelen de Anti-pest coördinator en de Vertrouwenspersoon hierin een rol. Deze personen stellen zich aan het begin van het schooljaar voor in de klas, zodat ze zichtbaar zijn.
- Tijdens de pauzes, na afloop van de lessen en tijdens andere vrije activiteiten zijn alle medewerkers extra alert op pestgedrag. Pestgedrag komt vaak voor als er geen of verminderd toezicht is: toezicht is daarmee een krachtig preventief middel tegen pesten. Toezicht is meer dan alleen controle: het gaat tevens om aandacht voor de leerling, omkijken naar elkaar en gezien en gehoord worden.
- Het pestprotocol wordt in de evaluatievergadering van de anti-pest coördinatoren jaarlijks besproken en indien nodig bijgesteld. Het protocol komt op de website van de school en ouders worden geïnformeerd over het bestaan van het protocol.
- Jaarlijks doen leerlingen, ouders en medewerkers mee aan enquêtes om veiligheid en welzijn te monitoren en wordt in kaart gebracht op welke punten zij tevreden en minder tevreden zijn met school.
- De communicatie omtrent het beleid en de uitvoering van het anti-pest protocol binnen de school richting personeel en ouders wordt verzorgd door de anti-pest coördinator.
- In sommige gevallen kan het ondersteuningsteam worden ingeschakeld en hulp worden geboden door de leerlingbegeleider of orthopedagoog. Indien nodig kan er hulp worden ingeroepen van externe instanties, zoals het Consultatieteam Pesten Groningen (CPG). Voor het vergroten van de communicatie- en sociale vaardigheden en welzijn bij jongeren en het voorkomen en/of verminderen van sociale problemen zoals pesten, conflicten, uitsluiting en meeloopgedrag kan ondersteuning vanuit Welstad worden ingezet, bijv. in de vorm van een jongerenwerker of sociale-vaardigheidstraining.
- Op ouderavonden/mentorgesprekken worden ouders en leerlingen gewezen op het Anti-pestprotocol en de aanwezigheid van een Anti-pest coördinator op elke locatie.
- Waar nodig worden studiemiddagen voor het personeel georganiseerd. Gedacht kan worden aan thema's als signalering en preventie, alsmede theatervoorstellingen voor zowel leerlingen als personeel.

3. Curatieve aanpak

Ook met een goede preventieve aanpak is pestgedrag niet altijd te voorkomen en is een curatieve aanpak nodig. Om pesten op een goede manier aan te pakken, is het belangrijk dat de aanpak integraal is door de inschakeling van alle betrokken partijen (de zogenaamde Vijfsporenaanpak). Daarnaast is het van belang dat het probleem structureel wordt aangepakt, dat wil zeggen: signaleren, analyseren, een plan opzetten en uitvoeren en evalueren. De No-Blame methode sluit hierbij aan.



Vijfsporenaanpak

De Vijfsporenaanpak is een manier om in scholen het pesten aan te pakken. Deze aanpak richt zich op alle betrokken: het gepeste kind, de pesters, de ouders, de klas- of groepsgenoten en de school.

1. Steun bieden aan de leerling die gepest wordt

Van belang is dat de leerling zich gehoord voelt en er geluisterd wordt naar wat er is gebeurd. Het probleem wordt serieus genomen en er wordt uitgezocht wat er precies is gebeurd. Samen met de leerling en ouders wordt overlegd over mogelijke oplossingen. Eventueel kan (externe) deskundige hulp worden ingeschakeld. Ten slotte komen er vervolggesprekken (follow-up).

2. Steun bieden aan de pester

Er wordt met de pester besproken wat het pesten voor de ander betekent. Hierbij is het belangrijk dat de leerling zich veilig en gezien voelt. Zoals eerder omschreven, hebben pesters vaker een beperkter empathisch vermogen en sociale- en communicatieve vaardigheden. We proberen de achterliggende factoren/oorzaken boven tafel te krijgen: welke behoefte probeert de pester op deze onacceptabele wijze te bevredigen? Het ondersteuningsteam kan hierbij eventueel ondersteunen d.m.v. onderzoek en/of hulpverlening. De mentor en docenten helpen om op een positieve manier relaties te onderhouden met anderen (bijvoorbeeld door de leerling een taak te geven die voor alle partijen positief uitpakt). Er worden grenzen gesteld en consequent gehandhaafd. Ook bij de gepeste leerling vindt er follow-up plaats.

3. Steun bieden aan de ouders

Zowel de ouders van de gepeste leerling, als de ouders van de pester, worden op de hoogte gebracht. School werkt samen met de ouders om het pesten aan te pakken. We nemen ouders die zich zorgen maken serieus. Daarnaast informeren we ouders over peestsituaties, over pesten en over manieren om pesten aan te pakken en te voorkomen.

4. De middengroep bij het probleem betrekken

Met de klas wordt gepraat over het pesten en hun eigen rol hierin. De mentor bespreekt met hen mogelijke oplossingen en hoe eenieder kan bijdragen aan verbetering van de situatie.

5. Verantwoordelijkheid en professionalisering van de school

Ubbo Emmius neemt nadrukkelijk stelling tegen pesten. Van belang is dat er een duidelijk beleid en protocol aanwezig is. Alle medewerkers (directie, mentoren, docenten en andere personeelsleden) hebben voldoende informatie over preventie, pesten en de aanpak van pesten. Docenten zijn in staat om het pesten in de eigen groep te herkennen en aan te pakken. Waar nodig vindt er verdere professionalisering van docenten plaats.



No-blame methode

Een effectieve methode om pesten op te lossen is de No-blame aanpak. Deze methode is oplossingsgericht, werkt vanuit een niet-straffend model en is toch (of juist daardoor) zeer effectief (www.noblame.nl). Uitgangspunt van de methode is dat het belangrijker is het probleem op te lossen dan de pester te straffen. Pesters hebben moeite zich in te leven in de gevoelens van anderen. Zij beseffen niet wat de gevolgen van hun gedrag zijn voor de gepeste leerling en zijn vaak geschokt wanneer ze daarmee geconfronteerd worden. De No-blame aanpak zorgt ervoor dat er meer bereidheid is in een groep om een leerling met rust te laten en dat leerlingen waarmee het niet goed gaat, beter begrepen en aangevoeld worden.

Stappenplan No-blame

Stap 1 – *Gesprek met de gepeste leerling.*

De leerling vertelt over de ervaringen en gevoelens en geeft aan wie er pesten, wie meelopers zijn en van welke leerlingen hij wel steun kan verwachten.

Stap 2 – *Organiseer een gesprek met betrokkenen.*

Er wordt een gesprek georganiseerd met 6-8 leerlingen, waaronder pesters, meelopers, neutrale leerlingen en evt. sympathisanten. Het zijn leerlingen die door het slachtoffer zijn genoemd, maar ook behulpzame klasgenoten. Dit is de steungroep. De gepeste leerling is niet bij dit gesprek aanwezig.

Stap 3 – *Leg het probleem uit.*

De gespreksleider vertelt over de gevoelens en ervaring van de gepeste leerling. Wat hij/zij zeker niet doet, is proberen er achter te komen wat er precies gebeurd is en op zoek te gaan naar de schuldigen. Van belang is dat de gespreksleider steeds een uitnodigende, bevestigende en accepterende houding heeft.

Stap 4 – *Deel de verantwoordelijkheid.*

Er wordt niemand de schuld gegeven, maar genoemd dat er een gedeelde verantwoordelijkheid is om er voor te zorgen dat iedereen zich op zijn/haar gemak kan voelen in de klas. De gespreksleider geeft aan dat de steungroep hiervoor bij elkaar is gekomen om de problemen te helpen oplossen.

Stap 5 – *Vraag naar ideeën/oplossingen.*

Ieder groepslid wordt aangemoedigd om een manier te bedenken waarop hij de gepeste leerling kan helpen om zich beter te voelen. Elk voorstel is waardevol, hoe klein ook. Belangrijk is dat de actie concreet genoeg is, zodat ze uitvoerbaar is en je nadien ook kunt nagaan of ze er in geslaagd zijn het voornemen waar te maken.

Stap 6 – *Laat het aan de groep over.*

De groep wordt voldoende tijd en ruimte geboden om hun voorstellen te realiseren.



Stap 7 – Gesprek met ieder afzonderlijk.

Na de afgesproken tijd (één a twee weken) bespreekt de gespreksleider met alle betrokkenen apart over wat er van de afspraken terecht is gekomen. Leerlingen worden beloond voor hun inbreng en aangespoord hier mee door te gaan. Daarnaast wordt er met de gepeste leerling geëvalueerd hoe hij de situatie momenteel ervaart en of hij zich ondertussen beter voelt in de groep.

Nazorg en Follow-up

Met het toepassen van de No-blame aanpak wordt getracht de negatieve spiraal van het pesten te doorbreken. Om deze positieve ontwikkeling te waarborgen, is het van belang om het proces in de gaten te blijven houden en nagesprekken te blijven voeren met alle betrokkenen. Er wordt nagegaan of de situatie is opgelost en geïnventariseerd wat er eventueel nog nodig is. Indien nodig kan er worden doorverwezen naar de psycholoog, orthopedagoog of externe instanties.

Wat als het pesten niet ophoudt?

Wanneer alle bovenstaande stappen (Vijfsporen-aanpak en No-blame methode) niet tot een bevredigend resultaat hebben geleid, maakt de mentor/ACP-er hier melding van bij de directie. De directie nodigt de ouders van de pester uit op school voor een gesprek met ouders en pester en probeert tot een definitieve oplossing te komen. Dit wordt op schrift gesteld en ouders van zowel de pester als de gepeste ontvangen hiervan een afschrift. Directie informeert binnen de school alle betrokken geledingen.

In extreme gevallen kan een leerling door de directie geschorst of verwijderd worden.



Bijlage 1. Leidraad voor gesprekken

Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling

Feiten uitvragen

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

Aanpak

Besprek samen met de leerling wat hij/zij kan doen tegen het pesten en bekijk waar de leerling aan wil werken om de situatie te verbeteren. Let daarbij op de volgende aspecten:

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

Gepeste jongeren lopen vaak rond met het gevoel dat er iets mis is met ze. Daardoor hebben ze moeite om voor zichzelf op te komen. Ergens is er iets in zichzelf dat de pester gelijk geeft. Besteed hier aandacht aan want niemand kan een ander klein maken zonder dienst toestemming. Houd er rekening mee dat dit meestal onbewust gebeurt. Heeft een leerling erg veel weertand tegen bewustwording van dit soort dingen? Blijf er dan af en laat dat aan een deskundige over.

Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest

Het doel van dit gesprek is drieledig:

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



Confronteren

Confronteren is niet hetzelfde als kritiek geven, al wordt dit vaak wel zo ervaren. Confronteren is:

- Probleemgericht en richt zich op gedrag dat waar te nemen is. Zodra we interpretaties gaan geven aan gedrag, wordt het persoonsgericht, bijvoorbeeld: *je hebt cola in de tas van Piet laten lopen* (probleemgericht). *Dat doe je zeker omdat je graag de lolligste bent!* (persoonsgericht). Zodra we gaan interpreteren, reageren we een gevoel van frustratie op die ander af en zijn we gestopt met confronteren en begonnen met kritiseren.
- Relatiegericht: je bent heel duidelijk op de inhoudt, in wat je wilt en niet wilt, maar met behoud van de relatie. Bijvoorbeeld: *ik vind dat je heel erg gemeen doet tegen haar en ik wil dat je daarmee ophoudt*. **Zeg nooit: je bent heel gemeen.** Je wilt duidelijk verder met de jongere. Kritiek op de persoon voelt als een beschuldiging/afwijzing. Keur het gedrag af, niet de persoon.
- Specifiek blijven: je benoemt de situatie waar het over gaat en vermijdt woorden als altijd, vaak en meestal. Kritiek wordt vaak algemeen, confronteren is specifiek.
- Veranderingsgericht: je stelt zaken vast en gaat vervolgens inventariseren hoe het anders kan.

Achterliggende oorzaken

Nadat het probleem benoemd is, richt je je op het waarom. Hoe komt het dat je dit gedrag nodig hebt? Wat levert het jou op? Wat reageer je af op die ander? Etc. Maak duidelijk dat pestgedrag een teken is van gebrek aan verantwoordelijkheid/tekort aan empathisch vermogen. Wat gaat de leerling daaraan doen? Biedt zo nodig hulp aan van de leerling- of ondersteuningscoördinator of schoolpsycholoog/orthopedagoog.

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



Bijlage 2. Tips voor ouders

Ouders van gepeste leerlingen

- Wees stil als ouders en luister naar het verhaal van je kind. Neem je kind serieus. Luister en stel verdiepende vragen. Vraag door om het probleem duidelijk te krijgen (maar probeer er geen verhoor van te maken). Spreek niet onmiddellijk een oordeel uit. Wees er voor je kind en laat merken dat je achter je kind staat.
- Samen naar oplossingen zoeken. Kom niet meteen met oplossingen, maar probeer hier samen naar te zoeken. Wat past bij jullie kind? Van hieruit kunnen jullie samen gaan bedenken wat je zoal kunt gaan doen:
 - o Natuurlijk kan je op school gaan praten als je kind hier achter staat. Dit is vaak de eerste en meest logische stap. De mentor is het eerste aanspreekpunt hierin.
 - o Als het pesten niet op school gebeurt, probeer contact op te nemen met de ouders van de pester(s) om het probleem bespreekbaar te maken.
 - o Je kan professionele hulp zoeken of een training waar je kind baat bij kan hebben. Door positieve stimulering en schouderklopjes kan het zelfrespect vergroot worden of weer terugkomen. Stimuleer uw kind eventueel tot het beoefenen van een sport.
 - o Boeken lezen over dit onderwerp en op internet informatie lezen over wat je tegen pesten kunt doen.
 - o Blijf in gesprek met je kind, geef eventueel adviezen wat je kind zou kunnen doen of zeggen (of juist niet) tegen de pester(s). Steun uw kind in het idee dat er een einde aan het pesten komt.

'Doe-dingen'

- Laat je kind tekenen wat het heeft meegemaakt, of laat hem/haar het opschrijven.
- Geef je kind een schriftje of dagboek, dat is vaak een goede uitlaatklep.
- Als je kind moeite heeft met (er over) praten, stuur elkaar dan briefjes/appjes/mailtjes.
- Ook een sport kan wonderen doen: de meeste sporten zijn goed als uitlaatklep.
- Schrijf drie goede kwaliteiten/eigenschappen op van je kind (of laat anderen dit doen). Het is fijn om te horen wat er allemaal goed is en het zelfvertrouwen krijgt dan de kans om te groeien. Misschien zijn er kwaliteiten bij die je kind kunnen helpen in het omgaan met de pester.
- Rollenspellen: doe in een rollenspel bijvoorbeeld voor hoe je kind op verschillende manieren kan reageren op de pester(s).

Maar het belangrijkste blijft: een luisterend oor bieden en je kind serieus nemen. Wees open en positief nieuwsgierig!



Ouders van pesters

- Neem het probleem van uw kind serieus.
- Raak niet in paniek: elk kind loopt kans een pester te worden.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak te komen.
- Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.
- Stimuleer uw kind om op een goede manier met andere jongeren om te gaan.
- Geef zelf het goede voorbeeld.
- Besteed extra aandacht aan uw kind.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport: de meeste sporten zijn goed als uitlaatklep.
- Corrigeer ongewenst gedrag en benoem het goede gedrag van uw kind.
- Maak uw kind duidelijk dat u achter de beslissing van school staat.



Bijlage 3. Handige websites

www.schoolenveiligheid.nl

Stichting School & Veiligheid ondersteunt scholen bij het bevorderen van een sociaal veilig klimaat. Zij bieden trainingen, conferenties en een helpdesk. Op de website is toegang tot actuele informatie en deskundig advies.

www.veiliginternetten.nl

Een informatieve site van het Ministerie van Economische zaken, over het veilig gebruik van internet. Met o.a. tips wat te doen als een van je leerlingen online wordt gepest.

www.mediaopvoeding.nl

Op deze site geven deskundigen antwoord op al je vragen rondom media en je kind.

www.stoppestennu.nl

Op deze website staan meer dan 118 lesideeën en lessuggesties tegen pesten en cyberpesten. Ook zijn er handleidingen te vinden t.a.v. de instellingen van Facebook, Twitter, Youtube, Google, Whatsapp, Instagram etc. In deze handleidingen staat beschreven hoe je je instellingen kunt aanpassen, waardoor je de risico's dat er wat mis gaat, kleiner maakt. Ook staat er in beschreven hoe je problemen kunt rapporteren.

www.helpwanted.nl

Website over online (seksueel) misbruik van kinderen en jongeren. Je kunt dit hier melden. Je vindt hier 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.

www.weektegenpesten.nl

Website met informatie over preventie en aanpak van pesten en lesmateriaal voor de Week Tegen Pesten.

www.meldknop.nl

Iets vervelends gebeurd op internet? Hier kun je alles vinden: tips, te ondernemen stappen etc.

www.pestweb.nl

Als je te maken hebt met pesten, vind je het misschien lastig om er over te praten. Bij Pestweb kun je je verhaal kwijt. Voor jezelf of iemand anders. Pestweb helpt je met tips en advies om het pesten te stoppen. Je kan op de website kijken, bellen, mailen of chatten.



www.kindertelefoon.nl

Het is heel goed om met iemand die je vertrouwt, te praten over het (online) pesten. Dit kunnen je ouders zijn, een goede vriend of vriendin, iemand op school of andere familieleden. Je kunt ook altijd bellen of chatten met de kindertelefoon (0800-0432) of met Pestweb (090-2828280).

www.bureaujeugdenmedia.nl

Website met adviezen en tips m.b.t. media en risico's. Op de website vindt je o.a. lesmateriaal en mentorlessen, handouts van presentaties en een stappenplan hoe om te gaan met sexting.