

# Pestprotocol

Techniekcollege Parkstad Limburg (TCPL)

Pestcoördinator dhr. J. Heynsdijk

## Samenvatting

### Stap 1:

Alle medewerkers binnen een school hebben de taak pesten te signaleren. Als pesten plaatsvindt informeren zij de mentor. Probeer bij online pesten de dader te achterhalen. Help het slachtoffer ongewenste contacten te blokkeren en bewijzen te verzamelen. Is er sprake van strafbare feiten, neem dan contact op met de wijkagent of schakel de contactpersoon bij de politie in. Verzamel hiervoor zoveel mogelijk bewijzen. Daarnaast is het van belang om de interventies en de effecten hiervan vast te leggen.

### Stap 2:

De mentor spreekt binnen een week met het slachtoffer en eventueel een steunende medeleerling. Dit gesprek is een 'gesprek zonder schuldvraag' (zie bijlage 1). Dat wil zeggen dat steun geboden wordt en de gebeurtenissen in kaart gebracht worden. De mentor doet geen normatieve uitspraken over het gedrag van het slachtoffers en dat van de pester en meelopers. Doel is steun te bieden aan het slachtoffer. De mentor maakt vanaf nu verslagen over de stappen, afspraken en gebeurtenissen. Wijs bij anoniem online pesten (waarvan de dader onbekend is) de leerlingen op de afgesproken omgangsvormen. Stel de ouders op de hoogte over wat er speelt en welke acties worden ondernomen.

### Stap 3:

De mentor voert binnen een week en na het gesprek met het slachtoffer een gesprek met pester en een of twee meelopers. Ook zij kunnen melden wat er volgens hen is gebeurd. Ook dit is een 'gesprek zonder schuldvraag'. Dat wil zeggen dat er alleen gesproken wordt over het mogelijke effect van hun gedrag op het slachtoffer. Doel is om het inlevingsvermogen te vergroten, afspraken te maken over het gedrag in de toekomst en het maken van een vervolgspraak.

### Stap 4:

De mentor voert binnen een week na de vorige stap een gesprek met slachtoffer en pester met eventueel een helper en een meeloper. Ook dit is een 'gesprek zonder schuldvraag'. Dat wil zeggen dat er alleen gesproken wordt over het gebeurde zonder oordelen. Alleen over hoe het is ervaren door de twee partijen. Er wordt toegewerkt naar afspraken over het gedrag 'van nu af aan' en het maken van een vervolgspraak.

### Stap 5:

De mentor volgt het nakomen van de afspraken actief door na twee dagen, na een week en na een maand een vervolgspraak te voeren met het slachtoffer en met de pester. Dit kan een gesprekje van 2 minuten zijn, als het goed loopt. De pester krijgt, als deze zich niet houdt aan de afspraken, nog één kans om het eigen gedrag te verbeteren. Het is van belang om, in een lagere frequentie, 2 jaar de situatie te blijven volgen.

### Stap 6:

De ouders worden binnen een week op de hoogte gebracht van de problemen door een gesprek op school of thuis. Mentor/pestcoördinator/directeur en ouders proberen in goed overleg samen te werken aan een bevredigende oplossing, zoals externe ondersteuning door een agressieregulatietraining, een sociale weerbaarheidstraining, een sociale vaardigheidstraining of andere hulp (psycholoog, agressieregressietherapie, opvoedondersteuning). Tot slot is het van belang om de leerling te blijven volgen.

## Inhoud

1. Inleiding.....	5
Dit pestprotocol heeft als doel: .....	5
2. Preventie .....	6
Regels die gelden in alle groepen: .....	7
3. Signalen van pesten .....	8
4. Digitaal pesten .....	9
Effecten .....	9
Verantwoordelijkheden van de school.....	9
Informatieve websites over digitaal pesten .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
5. Gevolgen van pesten.....	9
6. De betrokkenen .....	11
De gepeste leerling .....	11
De pester.....	11
De meeloper .....	11
De ouders.....	11
7. Het pestprotocol .....	12
Voorwaarden .....	12
De vijfsporenaanpak .....	12
8. Het stappenplan na een melding van pesten .....	14
Stap 1 .....	14
Stap 2 .....	14
Stap 3 .....	14
Stap 4 .....	15
Stap 5 .....	15
Stap 6 .....	15
9. Doorstroomprofiel: wie doet wat en wanneer? .....	16
10. Consequenties van het negeren van geboden hulp en afspraken .....	17
Consequenties pestgedrag.....	17
Fase 1 .....	17
Fase 2 .....	17
Fase 3 .....	17
Fase 4: .....	17
Fase 5: .....	17
Ouders en het pestprobleem:.....	18
10. Bronnen, tips en adviezen.....	19
Bijlage 1: ‘Omgaan met elkaar’, afspraken maken .....	21
Bijlage 2: voor ouders en mentoren .....	22
Bijlage 3: voor ouders en mentoren .....	23

Bijlage 4: Stappenplan gesprek met de pester en evt. meelopers: .....	24
Bijlage 5: Stappenplan gesprek met ouders van pester/meeloper: .....	26
Bijlage 6: Stappenplan gesprek met de gepeste leerling: .....	27
Bijlage 7: Stappenplan voor een gesprek zonder schuldvraag met gepeste en pester: .....	29

## 1. Inleiding

We spreken van pestgedrag als dezelfde leerling regelmatig en systematisch bedreigd en geïntimideerd wordt. Pesten is een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend en zeer bedreigend. Pesten gebeurt opzettelijk, is bedoeld om schade toe te brengen en gebeurt systematisch. Pesten is niet hetzelfde als plagen. We spreken over plagen wanneer het om een spel/grapje gaat dat door geen van de betrokkenen als bedreigend of echt vervelend wordt ervaren. De grens tussen deze twee is niet altijd duidelijk. Grapjes die altijd ten koste gaan van dezelfde leerling kunnen gaan van plagen naar pesten. Wat voor de één een grapje is, kan voor de ander als vervelend of kwetsend worden ervaren.

Drie basale kenmerken van pesten:

1. De dader heeft de bedoeling leed te berokkenen (intentie).
2. Het pesten vindt herhaaldelijk en over een langere periode plaats (herhaling over tijd).
3. Er is een verschil in macht tussen dader en slachtoffer (machtsverschil)

Dit is het pestprotocol van de locatie Techniekcollege Parkstad Limburg. Enerzijds bevat het richtlijnen bij geconstateerd pestgedrag, anderzijds staan er ook voorwaarden en activiteiten in die pesten kunnen voorkomen.

Iedere dag opnieuw hebben tal van kinderen last van pesterijen. Hun leven wordt verzuurd door andere kinderen. Dag in dag uit lopen ze met de gedachten rond, hoe ze die dag weer door komen en of ze vandaag weer gepest worden. Ze zijn angstig, onzeker en voelen zich vaak erg ongelukkig.

Pesten is een verschijnsel van alle tijden. Het wordt door scholen serieus genomen en het probleem wordt aangepakt. De signalen van pesten zijn terug te lezen in dit document.

Uitgangspunt is dat iedereen het recht op een plezierige schooltijd heeft. Het is dan ook belangrijk, ervoor te zorgen dat alle betrokkenen, leerlingen, leerkrachten en schoolleiding het schoolklimaat als prettig ervaren. De school gaat bewust om met deze materie en treft de noodzakelijke maatregelen.

Kinderen die gepest worden of zelf pesten hebben met elkaar gemeen, dat ze op een sociaal onhandige manier met elkaar omgaan. We nemen beide partijen serieus door aandacht te geven aan ieders persoonlijkheid. Ieder verdient een luisterend oor.

### Dit pestprotocol heeft als doel:

1. Preventief zorgdragen voor de groepscohesie in de klas. Alle leerlingen horen zich in hun schoolperiode veilig te voelen, zodat zij zich optimaal kunnen ontwikkelen.
2. Door afspraken te maken kunnen leerlingen en volwassenen, als er zich ongewenste situaties voordoen, elkaar aanspreken op grond van dit protocol.
3. Door elkaar te steunen en wederzijds respect te tonen stellen we alle leerlingen in de gelegenheid om met veel plezier naar school te gaan!

## 2. Preventie

### **Voorkomen is beter dan genezen!**

De eerste periode van een schooljaar is bepalend voor de groepscohesie en het pedagogisch klimaat in de klas. Iedereen zoekt een positie in het groepsproces. Als mentor en docent is het van belang alert te zijn op dit groepsproces en invloed uit te oefenen zodat er een positieve sfeer ontstaat.

Het is belangrijk om aandacht te hebben voor het individu en zijn of haar verhaal, voor de dynamiek in de klas (kwetsbare leerlingen versus sterke leerling, positieve invloed versus negatieve invloed) en te zorgen dat je in gesprek blijft met de klas om enerzijds het kader (afspraken maken, algemene regels) uit te dragen en tegelijkertijd ruimte te bieden om dat wat goed/sterk is in de groep positief te bekrachtigen.

- Op school stellen we het onderwerp regelmatig in de mentorles aan de orde. Zeker als het actueel is, maar ook als 'onderhoudsdosis'. Onderwerpen als veiligheid, omgaan met elkaar, rollen in de groep, aanpak van ruzies etc. worden dan besproken.
- Andere werkvormen zijn ook denkbaar, zoals: spreekbeurten, rollenspellen, het afspreken van regels over omgaan met elkaar en groepsopdrachten. De mentoren zullen ieder jaar samen met de klas afspraken maken 'zo gaan wij met elkaar om'.
- Tijdens de pauzes zijn enkele toezichthouders op het schoolplein zichtbaar aanwezig. Volwassenen op het schoolplein verminderen het pesten.
- Het voorbeeld van docenten (en thuis de ouders) is van groot belang. Er zal minder gepest worden in een klimaat waar duidelijkheid heerst over de omgang met elkaar, waar verschillen worden aanvaard en waar ruzies niet met geweld worden opgelost maar uitgesproken. Agressief gedrag van docenten, ouders en de leerlingen wordt dan ook niet geaccepteerd. Docenten nemen duidelijk stelling tegen dergelijke gedragingen.
- We adviseren de leerlingen sterke wachtwoorden te gebruiken en regelmatig te vernieuwen.
- Maak afspraken over smartphone gebruik, over WhatsApp en eventuele groeps-app.
- Spreek regels af over hoe je met elkaar omgaat op het internet.
- Wijs de leerlingen op internetgevaaren, de effecten van cyberpesten en de strafbare feiten.
- Indien een mentor of docent daartoe aanleiding ziet, besteedt hij expliciet aandacht aan pestgedrag in een groepsgesprek, soms in samenwerking met het zorgteam. Hierbij worden de rol van de pester, het slachtoffer, de meelopers en de stille getuigen benoemd.
- Van de gesprekken rond pesten worden gespreksverslagen gemaakt, die door de mentor worden bewaard in het leerlingvolgsysteem van zowel de pester als het slachtoffer.

Naast de eerder genoemde preventieve acties hebben wij gezamenlijk de volgende schoolregels met betrekking tot preventie en signalering opgesteld.

#### Regel 1:

Het inschakelen van de mentor is geen klikken. Als je wordt gepest of als je dit bij een ander ziet en je komt er zelf niet uit, dan mag je hulp vragen. Dit wordt niet gezien als klikken, maar als het helpen van jezelf of een ander.

#### Regel 2:

Een tweede stelregel is dat een medeleerling ook de verantwoordelijkheid heeft om het pestprobleem bij de mentor aan te kaarten. Alle leerlingen zijn immers verantwoordelijk voor een goede sfeer in de groep.

#### Regel 3:

Samenwerken met ieder een eigen verantwoordelijkheid. School en gezin halen voordeel uit een goede samenwerking en communicatie. Dit betekent dat iedere partij moet waken over haar eigen grenzen. Zaken die op school gebeuren worden door de school opgelost. Het is bijvoorbeeld niet de bedoeling dat ouders naar school komen om eigenhandig een probleem voor hun kind op te lossen. Bij problemen van pesten zullen de directie en de docenten hun verantwoordelijkheid nemen en overleg voeren met de ouders. De ouders spelen voor de school een belangrijke rol door het geven van informatie en het ondersteunen van de aanpak van school. De school hoort graag van ouders als er problemen spelen of wanneer problemen (nog) niet voldoende zijn opgelost.

### Regels die gelden in alle groepen:

Geef je grenzen tijdig aan.

Doe niets bij een ander, wat jezelf ook niet prettig zou vinden.

Doe online nooit, wat je offline ook niet zou doen!

Kom niet aan een ander als de ander dat niet wil, ook niet als je kwaad bent.

We noemen elkaar bij naam en gebruiken dus geen scheldwoorden.

Vertel aan de mentor als er iets gebeurt wat je niet prettig vindt.

Vertel de mentor wanneer je zelf of iemand anders wordt gepest.

Blijft de pester doorgaan, meld dan nog een keer het gedrag.

Word je gepest: praat er thuis ook over, houd het niet geheim, dan kunnen anderen je helpen.

We gaan respectvol met elkaar en met elkaars spullen om.

We luisteren naar elkaar.

We veroordelen een ander niet op het uiterlijk.

Probeer ook zelf een ruzie met praten op te lossen. Na het uitpraten kunnen we ook weer vergeven en vergeten.

Ook digitaal pesten doen wij op school niet.

### 3. Signalen van pesten

Leerlingen die zich terugtrekken (timide (sub-assertief) gedrag).  
Leerlingen die zich sterker manifesteren: brutaler, agressiever.  
Leerlingen die zich afzonderen / alleen zitten.  
Leerlingen die spullen kwijt zijn.  
Leerlingen die lang in het lokaal blijven dralen.  
Leerlingen waarvan spullen kapot zijn.  
Schrikkerig gedrag achter computer  
Sociaal onhandig gedrag vertonen.  
Niet meer achter de computer willen.  
Nervositeit vlak voor of na het computeren.  
Niet meer naar school willen.  
Thuis niet meer over school vertellen.  
Nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of bij anderen gevraagd worden.  
Slechtere resultaten op school dan vroeger.  
Regelmatig hoofdpijn of buikpijn.  
Blauwe plekken op ongewone plaatsen.  
Niet willen slapen, vaker wakker worden, bedplassen,  
nachtmerries. Verjaardag niet willen vieren.  
Niet buiten willen zijn.  
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 veroorzaken om niet naar school te hoeven.



## 4. Digitaal pesten

Digitaal pesten is een onderdeel van traditioneel pesten. 20% van de leerlingen heeft te maken met digitaal pesten.

### Effecten

De effecten van digitaal pesten kunnen erger zijn dan bij traditioneel pesten. Opnames die via de webcam worden gemaakt, worden vaker aan een ander doorgegeven. Deze opnames verdwijnen nooit meer. Over de hele wereld kan een foto op een site staan. Foto's die eenmaal op internet staan zijn soms niet meer te verwijderen.

### Verantwoordelijkheden van de school

Soms gebeurt pesten buiten de school, maar kan de school hier veel last van ondervinden. Het ruziën en pesten gaat op school door, waardoor schoolregels eronder lijden. Door het effect van pesten ontstaat een onveilig schoolklimaat waar kinderen minder goed kunnen leren.

## 5. Gevolgen van pesten

### **Minderwaardigheidsgevoel:**

Een kind dat stelselmatig gepest is, gaat automatisch van zichzelf denken dat hij of zij minderwaardig is. Als iedereen maar vaak genoeg laat merken dat je anders bent, ga je dit vanzelf geloven. De invloed hiervan is enorm. Een kind kan ernstig belemmerd worden in allerlei toekomstplannen door een minderwaardigheidsgevoel.

### **Eenzaamheid:**

Eenzaamheid is een van de grootste gevolgen van pesten. Als je het gevoel hebt dat niemand je begrijpt en niemand je helpt, kan eenzaamheid een zware last zijn. Een mens is geprogrammeerd om vrienden te maken en sociale contacten te onderhouden. De eenzaamheid die ontstaat bij iemand die structureel gepest wordt, kan jaren en jaren duren, ook als ze daarna wel vrienden of kennissen hebben.

### **Schoolprestaties:**

Als je continu op je hoede bent, kun je niet presteren. Een veilige omgeving is 1 van de behoeften voor kinderen om succesvol te worden. Het gevolg van pesten kan zijn dat schoolprestaties zwaar lijden onder het pesten.

### **Fysieke klachten:**

Hoofdpijn, migraine en andere fysieke klachten komen vaak voort uit ophopingen van stress en wanhoop.

### **Bang voor nieuwe contacten:**

Gepeste kinderen durven ook in een nieuwe omgeving vaak geen contacten meer te leggen. Zelfs als ze bijvoorbeeld van school of sportclub veranderen, kan de situatie al zo ernstig zijn, dat ook hier het patroon zich herhaalt.

## 6. De betrokkenen

### De gepeste leerling

Sommige leerlingen lopen meer kans om gepest te worden dan anderen. Dat kan door uiterlijk of gedrag. Bovendien worden leerlingen pas gepest in situaties waarin pesters de kans krijgen om een slachtoffer te pakken te nemen, dus in onveilige situaties.

Leerlingen die gepest worden praten er thuis niet altijd over. Redenen hiervoor kunnen zijn:

Schaamte

Angst dat de ouders met school of met de pester gaan praten en dat het pesten dan nog erger wordt.

Het probleem lijkt zich zo niet op te lossen.

Het idee dat je niet mag klikken

### De pester

Pesters zijn vaak de sterkeren in de groep. Zij zijn vaak populair, gedragen zich stoer en ze proberen zichzelf groter te maken door anderen kleiner te maken. Pesters krijgen vaak andere leerlingen mee, want wie meedoet, loopt zelf de minste kans om gepest te worden. Vaak voelen pesters zich niet schuldig, want het slachtoffer vraagt er zelf om om gepest te worden.

Onderzoek en ervaring leert dat veel pesters eerder zelf slachtoffer zijn geweest. Zelf gaan pesten is een middel om onder het pesten uit te komen.

### De meeloper

Meelopers zijn leerlingen die meedoen met het pesten. Dit gebeurt meestal uit angst om zelf gepest te worden, 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 opkomen voor het slachtoffer of hulp inschakelen.

### De ouders

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. De ouders van leerlingen in peestsituaties hebben er soms moeite mee dat ook 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.

## 7. Het pestprotocol

Het pestprotocol vormt de beschrijving van het plan van aanpak waarin vastgelegd is dat we pestgedrag op school niet accepteren.

### Voorwaarden

Pesten moet als een probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen: leerkrachten, onderwijsondersteunend personeel, ouders en leerlingen. Met het maken van afspraken (met de leerlingen, mentor en ouders worden geïnformeerd) laten alle betrokken partijen zien, dat zij bereid zijn tot samenwerking om de problemen rondom pesten aan te pakken.

De school is actief in het creëren van een veilig, pedagogisch klimaat waarbinnen pesten onacceptabel is.

Docenten en onderwijsondersteunend personeel nemen duidelijk stelling tegen pesten. De school beschikt over een pestprotocol.

De school ontplooit preventieve (les)activiteiten.

### De vijfsporenaanpak

#### 1. De algemene verantwoordelijkheid van de school

De school zorgt ervoor dat de directie, mentoren en docenten voldoende informatie hebben over het pesten in het algemeen en over het aanpakken van pesten in het bijzonder. De school werkt aan een goede pestaanpak, zodat de veiligheid van leerlingen binnen de school zo optimaal mogelijk is. Bespreekbaar maken van signalen is een taak van de school. Daarnaast laat school zien, ook d.m.v. dit protocol, dit onderwerp serieus te nemen.

#### 2. Het bieden van steun aan de gepeste leerling

- Het probleem wordt serieus genomen.
- Er wordt uitgezocht wat er precies gebeurt.
- Er wordt overlegd over mogelijke oplossingen.
- De mentor bespreekt het probleem.
- Het aanbieden van hulp door middel van doorverwijzen naar het zorgteam.

#### 3. Acties gericht op de pester

- het confronteren van de leerling met zijn gedrag en de gevolgen hiervan voor de pester.
- De oorzaken duidelijk proberen te krijgen, de motieven onderzoeken.
- Bewustmaken van gebrek aan empathisch vermogen.
- Doorverwijzen naar het ondersteuningsteam of een andere vorm van versterking van zijn/haar sociale vaardigheden.

#### 4. Het betrekken van de klas bij het probleem.

- De mentor bespreekt met de klas het pesten en benoemt de rol van alle leerlingen hierin

- Er wordt gesproken over mogelijke oplossingen en wat de klas kan bijdragen aan de verbetering van de situatie. De mentor komt hier in de toekomst op terug.

5. Acties gericht op de ouders

- Ouders die zich zorgen maken over pesten worden serieus genomen.
- De school werkt samen met de ouders om het pesten aan te pakken.
- De school geeft adviezen aan de ouders in het omgaan met hun gepeste of pestende kind.
- De school verwijst de ouders zo nodig naar het ondersteuningsteam of externe hulpverlener.

## 8. Het stappenplan na een melding van pesten

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

Wanneer leerlingen iemand pesten kan de gepeste zelf of kunnen medeleerlingen deze situatie mogelijk zelf oplossen. Er is dan geen actie van medewerkers van de school vereist.

### Stap 1

Op het moment dat de peestsituatie niet wordt opgelost en het pesten voortduurt, hebben alle leerlingen het recht en de plicht het probleem aan de mentor voor te leggen. Ook ouders hebben het recht en de plicht peestsituaties aan de mentor te melden.

Alle medewerkers binnen school hebben de taak pesten te signaleren en als pesten plaatsvindt informeren zij de mentor. Probeer bij online pesten de dader te achterhalen. Help het slachtoffer ongewenste contacten te blokkeren en bij het verzamelen van bewijzen.

Wanneer er sprake is van strafbare feiten, dient de wijkagent of de contactpersoon bij de politie ingeschakeld te worden. Verzamel hiervoor zoveel mogelijk bewijzen zoals:

- Data en (exacte) tijdstippen
- E-mail- en internetadressen (url)
- Gebruikersnaam en nickname(s) van betrokkene(n)
- Prints van chatlogs en mailberichten
- Bewaarde sms-berichten
- Schermafdruck (via print screen of maak een foto)

### Stap 2

De mentor spreekt met het slachtoffer met eventueel een steunende medeleerling. Dit gesprek is een 'gesprek zonder schuldvraag' (zie bijlage 1). Dat wil zeggen dat steun geboden wordt en de gebeurtenissen in kaart gebracht worden. De mentor doet geen normatieve uitspraken over het gedrag van het slachtoffer en dat van de pester en meelopers. Doel is steun te bieden aan het slachtoffer (gesprekspuntenlijst in bijlage). De mentor maakt vanaf nu verslagen over de stappen, afspraken en gebeurtenissen.

Wijs, bij anoniem online pesten (waarvan de dader onbekend is), de leerlingen op de afgesproken omgangsvormen. Ouders op de hoogte stellen over wat er speelt en welke acties worden ondernomen.

### Stap 3

De mentor voert binnen een week en na het gesprek met het slachtoffer een gesprek met pester en een of twee meelopers. Ook zij kunnen melden wat er volgens hen is gebeurd. Ook dit is een 'gesprek zonder schuldvraag'. Dat wil zeggen dat er alleen gesproken wordt over het mogelijke effect van hun gedrag op het slachtoffer. Doel is om inlevingsvermogen te vergroten, afspraken te maken over het gedrag in de toekomst en het maken van een vervolgspraak.

#### Mogelijke tussenstappen:

Er wordt hulp gezocht voor het slachtoffer om te werken aan de sociale weerbaarheid en de negatieve invloed van pesterijen te verminderen. Bijvoorbeeld: Sta Sterk training  
Spelen er meer problemen in het leven van de pester en/of meeloper dan wordt daarvoor passende hulp gezocht.

Samen met slachtoffer zoeken naar websites voor informatie, advies en hulp bij online pesten.  
Samen met slachtoffer hulp zoeken bij internetproblemen via chat, telefoon of mail.

#### Stap 4

De mentor voert binnen een week na de vorige stap een gesprek met slachtoffer en pester met eventueel een helper en een meeloper. Ook dit is een 'gesprek zonder schuldvraag'. Dat wil zeggen dat er alleen gesproken wordt over het gebeurde zonder oordelen, alleen over hoe het is ervaren door de twee partijen. Er wordt toegewerkt naar afspraken over het gedrag 'van nu af aan' en er wordt een vervolgspraak gemaakt.

#### Stap 5

De mentor volgt het nakomen van de afspraken actief door na twee dagen, na een week en na een maand een vervolgspraak te voeren met het slachtoffer en met de pester. Dit kan een gesprekje van 2 minuten zijn, als het goed loopt. De pester krijgt, als deze zich niet houdt aan de afspraken nog één kans om het eigen gedrag te verbeteren.

#### Stap 6

De ouders worden binnen een week op de hoogte gebracht van de problemen door een gesprek op school of thuis. Afhankelijk van de ernst doet de school dit na stap 1 of na stap 3. Mentor-Ondersteuningsteam/Pestcoördinator/directeur en ouders proberen in goed overleg samen te werken aan een bevredigende oplossing, zoals ondersteuning door een agressie-regulatietraining, een sociale weerbaarheidstraining of een sociale vaardigheidstraining of andere hulp (psycholoog, agressieregressietherapie, opvoedondersteuning).

## 9. Doorstroomprofiel: wie doet wat en wanneer?

Wanneer leerlingen iemand pesten kan de gepeste zelf of kunnen medeleerlingen deze situatie oplossen. Er is dan geen actie van de medewerkers van de school vereist.



De mentor pakt het op wanneer een pestprobleem niet stopt of wanneer hij/zij door de ouders wordt benaderd. De mentor heeft een gesprek met betrokken leerlingen en de ouders.



**Wanneer** deze gesprekken onvoldoende blijken te zijn zal de mentor dit met de Pestcoördinator bespreken en met de teamleider en tevens maakt hij melding in de leerlingbespreking. De Pestcoördinator neemt zijn verantwoordelijkheden en heeft verder de regie.



De Pestcoördinator zal de nodige interventies in werking zetten en houdt betrokkenen op de hoogte. De interventie kan door een externe instantie uitgevoerd worden.



Mocht het probleem zich blijven voordoen zal de teamleider, in overleg met de directie, maatregelen nemen in de vorm van b.v. schorsing.

Scholen zijn verplicht een pestcoördinator in huis te hebben. Deze persoon is tevens verantwoordelijk voor de pestaanpak op school.



## 10. Consequenties van het negeren van geboden hulp en afspraken

### Consequenties pestgedrag

De mentor bespreekt het vervolgtraject bij pesten.

Bij pestgedrag bespreekt de mentor met de pester en de gepeste het probleem. Bij herhaling moeten de betrokkenen zich melden bij de teamleider. De teamleider stelt ouders op de hoogte.

Zo nodig verwijst de teamleider door naar het zorgteam.

Wanneer deze stappen geen vruchten afwerpen, volgt een schorsing van één dag.

Daarna krijgt de pestende leerling een langere schorsing en zal er doorverwezen worden naar extra hulp interne begeleiding of extern (bv. Aggressieregulatietraining).

Wanneer de leerling blijft volharden in zijn ongewenste en onacceptabele pestgedrag en er geen verandering lijkt op te treden, rest de school niets anders dan te starten met een passend traject in afwachting van verwijdering.

### Fase 1

Een lichte corrigerende maatregel aangepast aan de leeftijd van de leerling en gerelateerd aan het probleem.

Bijvoorbeeld: een schriftelijke opdracht zoals een stelopdracht over de toedracht en zijn/haar rol in het pestprobleem.

Bijvoorbeeld: strafregels over het niet nakomen van afspraken.

### Fase 2

Een tweede gesprek met de ouder(s), als voorgaande acties niets opleveren. De medewerking van de ouders wordt gevraagd om een einde te maken aan het probleem.

Samen met de ouders worden afspraken gemaakt over handelwijze op school en thuis.

Bij aanhoudend pestgedrag kan deskundige hulp worden ingeschakeld, mocht dat nog niet zijn gebeurd.

### Fase 3

Sancties, zoals: in de pauze bij ..... blijven, x maal 30 minuten voor de start van de school melden.

Bij aanhoudend pestgedrag kan ervoor gekozen worden om een leerling in een andere klas te plaatsen, binnen de school.

### Fase 4:

Schorsing (zie protocol Interne schorsing, schorsing & verwijdering van leerlingen).

### Fase 5:

Verwijdering (zie protocol Interne schorsing, schorsing & verwijdering van leerlingen).

Wanneer de leerling ondanks alle inspanningen van de betrokken partijen koppig blijft volharden in het ongewenste pestgedrag liggen er geen perspectieven meer tot verandering. De school kan en

wil geen verantwoordelijkheid meer nemen voor de veiligheid van de overige leerlingen. Dit zal duidelijk gecommuniceerd worden met ouders en Bureau VSV.

### Ouders en het pestprobleem:

Wanneer een pestprobleem volgens de ouders en/of de leerling niet op de juiste wijze wordt aangepakt of de aanpak niet het gewenste resultaat oplevert, dan kunnen zij de vertrouwenspersoon inschakelen. De vertrouwenspersoon kan het probleem onderzoeken, deskundigen raadplegen en het gezag adviseren.

Op school is een vertrouwenspersoon aangesteld.

## 10. Bronnen, tips en adviezen

Antwoorden op vragen over mediaopvoeding zoals gebruik van sociale media, smartphones en gaming:

- <https://www.mediaopvoeding.nl/>

Informatie over pesten:

- [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl)
- [https://www.schoolveiligheid.nl/po-vo/kennisbank/?fwp\\_kennisbank\\_po\\_vo=vo&fwp\\_kennisbank\\_thema=pesten](https://www.schoolveiligheid.nl/po-vo/kennisbank/?fwp_kennisbank_po_vo=vo&fwp_kennisbank_thema=pesten)

Informatie over de Rots en Watertraining:

- <https://www.rotsenwater.nl/>

Meld ongewenste seksuele of illegale activiteiten op internet:

- <http://www.helpwanted.nl/>

Meldpunt cybercrime:

- <https://www.politie.nl/aangifte-of-melding-doen>

Sociogram met de klas maken:

- <https://www.sometics.com/nl/sociogram>

De site van de kinderconsument. Deze geven o.a. informatie op ouderavonden en workshops over veilig internet gebruik.

- <http://www.kinderconsument.nl/>

Algemene zoekpagina's

- [www.pesten.startkabel.nl](http://www.pesten.startkabel.nl)
- [www.pesten.startpagina.nl](http://www.pesten.startpagina.nl)

www.pesten.net (Voor en door slachtoffers, opgericht door Bob van der Meer)

- [www.pestforum.nl](http://www.pestforum.nl)

Cyberpesten / veilig internetgebruik / veilige school

- [www.kennisnet.nl](http://www.kennisnet.nl)
- [www.meidenvenijn.nl](http://www.meidenvenijn.nl)
- [www.iksurfveilig.nl](http://www.iksurfveilig.nl)
- [www.codenamefuture.nl](http://www.codenamefuture.nl)
- [www.mediawijzer.nl](http://www.mediawijzer.nl)

- [www.meldknop.nl](http://www.meldknop.nl)  
(Goede, betrouwbare site voor jongeren, mentoren en vertrouwenspersonen die vervelende dingen op internet mee hebben gemaakt en ondersteund door onder meer Kindertelefoon en politie.)
- [www.digibewust.nl](http://www.digibewust.nl)  
(Een informatieve site van het Ministerie van Economische Zaken over het veilig gebruik van internet.)
- [www.schoolveiligheid.nl](http://www.schoolveiligheid.nl)  
(Centrum School en Veiligheid van het APS verzamelt en verspreidt informatie en deskundigheid op het gebied van schoolveiligheid.)
- [www.cyberpesten.be](http://www.cyberpesten.be)
- Overige  
[www.slachtofferhulp.nl](http://www.slachtofferhulp.nl)

#### Boeken:

Pesten op school: Goossens, Vermande en Van der Meulen

ISBN 978 90 5931 817 5

Omgaan met pesten: Margo Henderson

ISBN 9 789088 504389

Van pesten naar samenwerken: Sue

Young ISBN 9 789077 671801

#### Films:

Cyberbully	Bully
Trust	Meangirls
Spijt	Bluebird

## Bijlage 1: 'Omgaan met elkaar', afspraken maken

Allen, die vandaag aangeven achter deze afspraken te staan, zullen zich aan de afspraken moeten houden, zowel op school als daarbuiten.

Afspraken:

- zeg geen vervelende of kwetsende dingen tegen elkaar
- beoordeel elkaar niet op uiterlijk
- niet uitschelden of uitlachen niet na-apen
- niet dreigen of chanteren, ook niet via WhatsApp of social media
- je mag een andere mening hebben
- wees eerlijk
- help elkaar
- luister naar elkaar
- vertellen aan de leraar, dat er gepest wordt, is geen klikken
- wordt je gepest, praat er dan over
- als iemand je iets in vertrouwen vertelt, mag je dit niet doorvertellen
- probeer een ruzie rustig op te lossen
- kun je het samen niet oplossen ga dan naar de mentor
- het maken van opnames van medeleerlingen, leerkrachten en onderwijsondersteunend personeel zonder toestemming is uiteraard niet toegestaan
- privégegevens van anderen plaats je niet zonder toestemming op internet (dus ook geen foto's)
- je maakt geen haatprofielen aan
- je stuurt geen virussen
- je maakt geen misbruik van vertrouwen

## Bijlage 2: voor ouders en mentoren

### *Leidraad voor een gesprek met een gepeste leerling*

#### Feiten

- Klopt het dat je gepest wordt? (h)erkenning van het probleem
- Door wie wordt je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer?)
- Waar 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?

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

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

Gepeste jongeren lopen vaak rond met het gevoel dat er iets mis is met ze. Daardoor hebben ze moeite om voor zichzelf op te komen.

## Bijlage 3: voor ouders en mentoren

### *Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest.*

Het doel van dit gesprek is driedig:

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

### **Confronteren en kritiek geven is niet hetzelfde!**

Confronteren is:

*Probleemgericht.* Het 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. Dat doe je zeker omdat je graag de lolligste bent! Zodra we gaan interpreteren reageren we een gevoel van frustratie op die ander af en zijn we gestopt met confronteren en begonnen met kritiseren.

*Relatiegericht.* Je bent heel duidelijk over de inhoud, in wat je wilt en niet wilt, maar met behoud van de relatie. Bijvoorbeeld: Ik vind dat je heel erg gemeen doet tegen haar en ik wil dat je daarmee ophoudt. Zeg nooit: je bent heel gemeen. Je wilt duidelijk verder met de jongere. Kritiek op de persoon voelt als een beschuldiging/afwijzing. Eigenlijk zeg je daarmee dat de pester een waardeloos mens is.

*Specifiek blijven.* Je benoemt de situatie waar het over gaat en vermijdt woorden als altijd, vaak en meestal. Kritiek wordt vaak algemeen.

*Veranderingsgericht.* Je stelt zaken vast en gaat vervolgens inventariseren hoe het anders kan.

### *Achterliggende oorzaken*

Nadat het probleem benoemd is, richt jij je op het waarom? Hoe komt het dat je dit gedrag nodig hebt? Wat levert het jou op? Wat reageer je af op die ander? Etc.

Maak duidelijk dat er een tekort aan empathisch vermogen zichtbaar wordt in dit gedrag. Wat ga je daaraan doen?

Bied zo nodig hulp aan van de vertrouwenspersoon (op vrijwillige basis)

**Het pestgedrag moet stoppen.**

**Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt (zie sancties).**

## Bijlage 4: Stappenplan gesprek met de pester en evt. meelopers:

1. Zeggen dat je het fijn vindt dat hij/zij naar dit gesprek is/zijn gekomen.
2. Vertellen dat jou ter ore is gekomen dat er dingen gebeuren waarbij x (en y en z) betrokken is, die sommige andere leerlingen niet zo fijn vinden. Dat je doel is om het probleem op te lossen op een manier die alle partijen zien zetten.
3. Dat je graag wilt weten wat x van de gebeurtenissen vindt.
4. Weet x toevallig al waar je op doelt?  
<als ze namelijk zelf al iets opbiechten, dan kun je daar ook een compliment over geven. Niet overdreven maar wel iets van: 'nou, mooi dat je zelf toch ook al dacht van 'dat is niet helemaal oké wat er nu gebeurt'' .>  
<Het kan ook zijn dat X meteen begint te mopperen: 'Ja, A is zeker weer naar jou toegekomen met zielige verhalen. Wat een gezeur...' Weet dan wat je kunt zeggen: ofwel: nou, nee, heel iemand anders heeft dit gezien en is naar mij toegekomen, en toen heb ik met A gepraat, ofwel 'Je vindt dat iemand die zich rot voelt op school zijn/haar mond moet houden? Hoe wordt het dan opgelost?' 'Nou, A kan toch zijn mond tegen ons open doen?' "dus, wat jij zegt is: als A zegt wat hij niet leuk vindt, dan stoppen we?' Mooi, dat zal ik dan vertellen tegen A. Of, laten we A er dan zo even bij halen, dan kun je dat zelf zeggen'. >
5. De gebeurtenissen vertellen zoals jij die hebt vernomen.
6. Vragen naar X's kant van het verhaal.
7. Echt luisteren naar het verhaal van x.
8. Samenvatten van het verhaal van x: dus jij zegt: .....
9. Ook als x zegt: ja, maar ik was het niet alleen. Begripvol reageren: jij zegt: er waren ook anderen bij, dus waarom zit ik (zitten wij) hier allen. Dat vind je niet helemaal eerlijk....?
10. Zeggen: kijk, ik was er niet bij. Ik weet alleen dat A zich erg onprettig heeft gevonden. Kun je je daar iets bij voorstellen?  
<soms zeggen leerlingen dan 'wat een onzin, IK zou dat niet erg vinden, etc. ' Je kunt dan vertellen dat dat mooi is, maar dat het daarom hier niet gaat: iemand voelt zich rot/alleen/... de een zit anders in elkaar dan de ander.>
11. Zeggen: de geschiedenis kunnen we niet meer veranderen. We kunnen alleen anders doen in de toekomst. Wat zou er volgens jou/jullie anders kunnen gaan zodat A zich niet meer rot voelt op school?
12. Ze kunnen dan zaken noemen die de ander anders moet doen. Is oké. Dan vragen: wat zou jij of zouden jullie ook anders kunnen doen?
13. Weten zij niks, dan kom jij met voorbeelden.
14. Vraag welke afspraken jullie kunnen maken. Maak deze afspraak ook expliciet en zeg ook dat je hem opschrijft. Oké, voortaan ..... (nog beter is als ze hem zelf verwoorden).
15. Maak een vervolgspraak over 3 dagen. Zeg dus dat je op ...dag om ... tijd hem/haar/hen weer wilt spreken om even te evalueren hoe het nu gaat. En meld dat je ook bij anderen uit de klas gaat checken hoe het loopt.
16. Bij ingewikkelder situaties kun je ook uitspelen hoe het dan in het vervolg gaat. Als je namelijk al eens ander gedrag hebt laten zien, wordt dat gemakkelijker.  
Kortom: Als we nu even net doen alsof A eraan komt, ben ik even A en dan loop ik dus langs  
....
17. Bedank de leerlingen voor hun medewerking en oplossing.



### *Houding*

Gesprek voeren zonder schuldvraag. De leerling kan op dit moment niet anders doen dan dat deze doet.

Besef dat je eigen woede nu even terzijde geschoven moet worden om een snelle oplossing mogelijk te maken zonder al te veel gezichtsverlies voor de gepeste. Je doet meer kwaad dan goed door beschuldigend te zijn in de eerste fasen.

### *Vragen stellen*

Praten: zoeken naar de reden van pesten (baas willen zijn, jaloezie, verveling, buitengesloten voelen, gebrek aan weerbaarheid of aan sociale vaardigheden). Laten inzien wat het effect van zijn/haar gedrag is op de gepeste.

Vragen naar 'Hoe lossen we het huidige probleem nu op?'

Excuses laten aanbieden.

Mag ook milder: 'Ik kan me voorstellen dat jij mijn gedrag niet leuk vond'

Het gaat erom dat pesten stopt.

### *Informatie geven*

Pesten is verboden in en om school; wij houden ons aan deze regels. Je krijgt hulp als jou dat niet lukt, maar er moet wel snel verbetering zichtbaar zijn. We blijven niet doormodderen.

### *Eventueel oefenen*

Leerling leren niet meteen kwaad te reageren, leren beheersen, de "stop-eerst-nadenken houding" of een andere manier van gedrag aanleren.

Eventueel doorverwijzen voor hulp bij ontwikkelen ander gedrag.

### *In de weken na het gesprek*

Belonen (schouderklopje) als de leerling zich anders/beter opstelt.

Contact tussen ouders en school: elkaar informeren en overleggen. Inleven in begrip voor de leerling, wat is de oorzaak van het pesten? We adviseren om te zoeken naar een sport of club, waar de leerling energie kwijt kan en kan oefenen met sociaal gedrag.

### *Aandachtspunten*

Voel je je als mentor zelf niet veilig bij zo'n leerling of groepje leerlingen? Voer dit gesprek dan niet alleen. Het is beter om schuin tegenover elkaar te gaan zitten, dan recht tegenover elkaar. Dat is een setting die aantoonbaar meer medewerking oproept.

Sommige leerlingen voelen zich snel bedreigd. Het is handig als de leerling(en) met hun gezicht naar de deur toe zitten, en de mentor dicht bij de deur.

## Bijlage 5: Stappenplan gesprek met ouders van pester/meeloper:

1. De mentor belt de ouders op met als doel het maken van een afspraak.
2. 'Goedemiddag, u spreekt met ....., mentor van ..... Ik zou graag met u een afspraak maken met u en met de vader/moeder van ..... Er spelen wat problemen op school en we willen graag met u kijken hoe we die samen kunnen oplossen.' < niet ingaan op wat precies. Dat doet u liever in het gesprek.>
3. Bij het gesprek op school: 'eerst koffie /thee. En, fijn dat u bent gekomen ...
4. Vertel dat er een probleem is en dat dat alleen kan worden opgelost door samen, ouders en school, hieraan te werken.
5. Vertel wat er is gebeurd.
6. Laat ouders stoom afblazen. Zij schrikken en gaan misschien zelf ineens in de aanval daardoor. Ga niet meteen welles/nietes, maar benoem wat er gebeurt: u schrikt van dit nieuws. ....U kunt zich niet voorstellen dat X zo iets doet..... Veel ouders schrikken hiervan. Zij hebben hun kinderen niet met dit gedrag opgevoed. Klopt dat? .... < loopt de emotie later weer op, dan weer met dit soort opmerkingen er rust inbrengen>
7. Als ouders door stoom afblazen weer wat rustiger zijn geworden, kun je nogmaals vertellen wat er is geconstateerd. En vertellen wat de school tot nu toe heeft gedaan.
8. Zeg dat je in kaart wilt brengen hoe het thuis en op school gaat om tot ideeën voor oplossingen te komen.
9. Vragen over en weer over wat opvalt aan de leerling op school en thuis. Kijken wat eventueel zal helpen. Ouders die met kind het praten. Misschien iemand, die hij in de familie of vriendenkring bewondert, met hem laten praten. Welke professionele hulp is eventueel nodig?
10. Vertel ook wat er uiteindelijk nog kan gebeuren, als het niet verbetert.
11. Maak concrete afspraken met de ouders.

## Bijlage 6: Stappenplan gesprek met de gepeste leerling:

1. Uitspreken dat het fijn is dat de leerling is gekomen naar het gesprek
2. Doel van het gesprek vertellen: inventariseren van wat er is gebeurd, de leerling steunen en vertellen wat er nu verder gaat gebeuren
3. Leerling laten vertellen wat er zoal gebeurt.
4. Als de leerling gaat huilen, vertellen dat dat heel logisch is omdat het hem/haar raakt. Eventueel tissue aanreiken.
5. Vertellen dat het moedig is dat hij/zij dit vertelt.
6. Doorvragen op hoe slachtoffer op gedrag heeft gereageerd om te kunnen melden dat diegene ook goede reacties heeft gegeven.
7. Melden dat het nooit de eigen schuld is dat dit gebeurt.
8. Vertellen dat jij een gesprek met de pesters gaat hebben. Dat je hen niet gaat beschuldigen, maar rustig gaat vertellen dat dit niet kan. Dat je nu nog niet boos bent, omdat iedereen zich mag vergissen, maar dat het nu wel moet stoppen.
9. Vragen of je mag zeggen dat het slachtoffer zelf heeft gemeld. Dat dat sterk is omdat je dan opkomt voor jezelf. Dat je met de ouders afspraken gaat maken over hun gedrag vanaf nu.

### *Houding*

Medeleven tonen door bijvoorbeeld te zeggen: ik kan me voorstellen dat het heel naar is dat je dit hebt meegemaakt.

### *Vragen stellen*

Luisteren en vragen; hoe en door wie er wordt gepest.  
Doorvragen naar hoe de leerling zelf reageert, wat doet hij/zij voor, tijdens en na het pesten.  
Complimenten geven voor wat een leerling zelf al heeft gedaan (al is het een klein dingetje).  
Samen zoeken naar een andere reactie, bijvoorbeeld je niet afzonderen.  
Sterke kanten van de leerling benadrukken.  
Nagaan welke oplossing het kind zelf wil.

### *Informatie geven*

Huilen of heel boos worden is juist vaak een reactie die de pester wil. Benadrukken dat het gepeste kind geen schuld heeft.

Het gepeste kind in laten zien waarom een kind pest (deze voelt zich daar groot door; heeft niets te maken met jou).

### *Eventueel oefenen*

Uitlokken/oefenen: De leerling in laten zien dat je op een andere manier kunt reageren en laten oefenen met ander gedrag.

### *In de weken na het gesprek*

Belonen (schouderklopje) als de leerling zich assertiever opstelt.

De gepeste leerling niet “overbeschermen”. Hiermee plaats je de gepeste leerling juist in een uitzonderingspositie waardoor het pesten zelfs toe kan nemen.

Eventueel de ouders adviseren om te zoeken naar een sport of club, waar de leerling ander gedrag kan oefenen in een andere omgeving dan de school.

## Bijlage 7: Stappenplan voor een gesprek zonder schuldvraag met gepeste en pester:

### *Fase 1: Situatie inleiden*

1. Contact maken (namen noemen, even aanspreken en uitnodigen)
2. Feiten melden door een IK-boodschap. (gedrag, wat heb je gezien, gehoord)
3. Gevoel vragen door een IK-boodschap. (gevoel, wat voelde jij erbij)
4. Doel aangeven van bemiddelen. "Ik wil dat we dit nu met elkaar uitspreken en dat jullie tot een oplossing komen met elkaar die voor iedereen goed voelt".

### *Fase 2: Delen*

5. 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. Als deelnemers er doorheen praten: aangeven dat zij straks mogen, nu is de opdracht luisteren en inlevingsvermogen. Soms loopt een gesprek vast, ga dan in op behoeftes, wat wilde je? En ook hier feiten checken en inlevingsvermogen prikkelen.

### *Fase 3: Oplossen*

6. Brainstormen over mogelijke oplossingen. Wat kan een ieder doen om de situatie positief te veranderen. Welke verandering wil je zien, willen zij zien?
7. Oplossing kiezen met elkaar.
8. Checken: is iedereen het eens met de oplossing.
9. Evalueren van het gesprek en complimenten maken.

### *Fase 4: Oefenen*

10. Oefenen met de oplossing en laten ervaren van het gewenste gedrag. Hiermee zorg je voor een positieve afsluiting, met een gedragselement door bijvoorbeeld een rollenspel uit te spelen.

### *Fase 5: Afspraken, evalueren en bijsturen*