



GROENEWOUD

ANTI-PESTPROTOCOL

NSG Groenewoud

Doel

Het anti-pestprotocol dient om het pesten zo veel mogelijk te voorkomen. NSG Groenewoud vindt pesten onacceptabel. Pesten vraagt om een duidelijke en krachtige reactie vanuit de school. Indien het pesten toch gebeurt, geeft dit pest-protocol aan hoe te handelen. Met behulp van dit protocol weten personeel, ouders en leerlingen van de NSG hoe om te gaan met pesten.

Uitgangspunten

1. NSG Groenewoud wil in de eerste plaats voorkomen dat leerlingen gepest worden. Daartoe heeft de school PBS (Positive Behavior Support) ingevoerd. Het doel van PBS is een positieve, sociale omgeving creëren die het leren bevordert en die gedragsproblemen voorkomt of doet afnemen. Ook is er veel aandacht voor alle leerlingen door een mentorsysteem in alle jaarlagen dat gebaseerd is op persoonlijke aandacht voor iedere leerling. Het 'gekozen mentoraat' in Havo 4/5 en het dubbelmentoraat in de T/H brugklassen zijn duidelijke voorbeelden van kleinschaligheid en extra persoonlijke aandacht binnen het mentoraat.
2. Leerkrachten zijn verantwoordelijk voor een veilige sfeer in de klas. Er worden in de onderbouw projecten in de klassen uitgevoerd over pesten en hoe je binnen en buiten de klas omgaat met elkaar. Positieve groepsvorming speelt hierbij een belangrijke rol. De mentoren besteden in de mentorlessen veel aandacht aan dit onderwerp. Zo stellen de leerlingen met elkaar gezamenlijke gedragsverwachtingen op en wordt er met name in de eerste maanden van een schooljaar op allerlei manieren gewerkt aan een positieve groepsvorming. Daarbij wordt gebruik gemaakt van materiaal uit de gebruikte begeleidingsmethode en speciaal hiervoor ontwikkelde lesbrieven. Voor de docenten en mentoren in de bovenbouw is er een lessenserie over (cyber)pesten ontwikkeld.
3. Mocht er toch gepest worden dan wil de school dat dit door alle betrokkenen wordt onderkend als probleem: kinderen die gepest worden, pestende kinderen, meelopers, afzijdige kinderen, leerkrachten, en ouders. Leerkrachten en leerlingen zijn in staat om pesten te signaleren. Om leraren hierin nog verder te bekwaamen zijn er op school brochures en informatiemateriaal aanwezig die aangeven op welke signalen gelet moet worden. Ook in dit anti-pestprotocol is er een lijst met mogelijke signalen bij pestgedrag opgenomen. Gesignaleerde problemen worden zo veel mogelijk opgelost door de mentor. De mentor is dan ook de eerste persoon bij wie het pestgedrag gemeld moet worden.
5. Leerkrachten nemen duidelijk stelling als ze merken dat leerlingen worden gepest: zij geven duidelijk aan dat pestgedrag niet past binnen de cultuur van NSG Groenewoud.
6. NSG Groenewoud heeft de beschikking over diverse aanpakken, indien er wordt gepest. De methoden zijn gericht op het pestende kind, het gepeste kind en op de klas als geheel. Zo wordt er in de onderbouw o.a. gewerkt met de 'no blame methode' (zie bijlage IV) en in de bovenbouw met het 'herstelrecht' en een contextuele leerlingbenadering.
7. Er is op school een anti-pestcoördinator, bij wie belanghebbenden in voorkomende gevallen terecht kunnen.

Wat is pesten?

We spreken van pesten wanneer er sprake is van opzettelijk en herhaaldelijk verbaal en/of fysiek beschadigen van een ander en/of het sociaal uitsluiten van een ander uit de groep. Een belangrijk verschil tussen pesten en plagen is dat bij plagen de intentie goedmoedig is. Het is niet gericht op het beschadigen of buitensluiten van een ander. Plagen gebeurt over en weer en er kan om worden gelachen. De grens tussen pesten en plagen kan heel dun zijn.

Pesten kan allerlei vormen aannemen. Vormen van openlijk pesten zijn bijvoorbeeld:

- Fysiek: schoppen, duwen, achtervolgen, knijpen of slaan.
- Verbaal: schelden, beledigen, dreigen of belachelijk maken.
- Materieel: het stukmaken van eigendommen, ze kwijtmaken of opeisen.

Maar pesten kan ook op een meer verborgen manier, door te roddelen of zorgen dat anderen in de klas de gepeste leerling ook gaan buiten sluiten: sociale uitsluiting of isolatie van de groep. Cyberpesten is ook vaak een vorm van indirect pesten. De impact en de verspreiding van digitaal pesten (chats, berichten, foto's en filmpjes) is meestal groot en vaak ook blijvend. Bovendien is de drempel om op internet te pesten veel lager. Het effect van berichten op anderen is door de fysieke afstand niet meteen zichtbaar. Zoals gewoon pesten zich bij voorkeur in de stille hoekjes van school of achter de rug van de leerkracht afspeelt, zo biedt het internet een fantastische ruimte met een zekere mate van anonimiteit.

Jongens pesten vaker en pesten zowel jongens als meisjes. Meisjes pesten vooral meisjes en veel minder vaak jongens. Jongens pesten op verschillende manieren en gebruiken vaker directe (fysieke) agressie dan meisjes. Meisjes pesten vooral verbaal, of door het sociaal buitensluiten (meidenvenijn).

Pesten moet ook vooral uit de groepscontext worden begrepen. Pesten duidt dan ook vaak op een structureel probleem in een groep. Lastig hierbij is dat veel pestgedrag zich in het verborgene afspeelt, zodat het soms moeilijk is om er greep op te krijgen. Zeker bij cyberpesten via sociale media blijft dit vaak buiten het gezichtsveld van de medewerkers van de school. Het is voor de omgeving lastig om zowel met pesten in het algemeen als met pesten via internet om te gaan.

De betrokkene partijen bij pesten:

Over het algemeen zijn pesters 'gewone' kinderen. Daarom moet de rol van de andere betrokkenen als groep als geheel niet uit het oog worden verloren. Naast de hoofdpersonen, de pester en de gepeste, zijn er belangrijke bijrollen. Pesten heeft namelijk geen zin als er niemand is die het ziet. Zo hebben alle aanwezigen bij het pesten een rol: als dader, als meeloper, als slachtoffer, als verdediger van het slachtoffer of als buitenstaander.

Slachtoffers van pesten

Sommige leerlingen hebben een grotere kans om gepest te worden dan anderen. Dat kan komen door uiterlijke kenmerken, andere interesses dan de grote groep leerlingen, weerloze uitstraling, introvert gedrag of kunnen motorisch minder ontwikkeld zijn. Maar het is belangrijk te realiseren dat leerlingen pas gepest worden als er sprake is van een onveilige situatie, waarbinnen een pester zich kan manifesteren en zich daarin kan ontwikkelen. Elk mens heeft goed en kwaad in zich, maar het systeem bepaalt vaak welke kant er naar boven komt.

Veel leerlingen die worden gepest hebben een beperkte weerbaarheid en een laag zelfbeeld. Ze zijn niet in staat daadwerkelijk actie te ondernemen tegen de pestkoppen en stralen dat dan ook uit naar hun kwelgeesten. Vaak zijn ze angstig en onzeker in een groep, ze durven weinig of niets te zeggen,

omdat ze bang zijn uitgelachen te worden. Deze angst en onzekerheid worden verder versterkt door het ondervonden pestgedrag, waardoor de gepeste leerling in een vicieuze cirkel komt, waar hij zonder hulp niet uitkomt. De leerling heeft een luisterend oor, begrip en erkenning nodig. Het gevoel van regie is hierbij belangrijk voor de gepeste leerling. Het is daarom van groot belang dat de leerling met zijn mentor overlegt wat ze samen tegen het pesten gaan ondernemen.

De pesters ("Een pester zit zelf in de nesten")

Leerlingen kunnen gaan pesten om zich machtig te voelen. Uit onderzoek is gebleken dat mensen het belangrijk vinden om 'erbij te horen'. Gezien worden, of je dat nu met positief of negatief gedrag doet, is van groot belang voor de schoolgaande jeugd. Pesten kan een heel aangenaam gevoel van verbondenheid, macht en superioriteit geven. Pesten is kortom een strategie om de eigen positie te waarborgen en kan voortkomen uit onzekerheid. Sommige kinderen zijn bijvoorbeeld eerder op school gepest en proberen, door het heft in eigen hand te nemen, herhaling te voorkomen. Het gevoel van macht kan prettig voelen, maar daaronder schuilt angst. Ook problemen thuis (agressie, geweld, scheiding) of op school (slechte cijfers, voortdurende strijd om de macht in de groep) kunnen de oorzaak zijn dat een leerling gaat pesten. Het onrechtmatige gedrag wordt in dat geval gebruikt als bliksemafleider van de eigen ellende. Het kan voor pesters heel moeilijk zijn om met het pesten te stoppen, omdat hun omgeving het juist van ze verwacht. Ook komt het voor dat leerlingen gelijktijdig pesten en worden gepest. Dat zijn doorgaans de sociaal wat onhandige kinderen die niet in de gaten hebben dat zij over andermans grenzen heengaan. Voor de pesters geldt in ieder geval dat zij een negatief gedragspatroon ontwikkelen. Als er niet wordt ingegrepen, leren ze dat pesten loont.

De meelopers

Meelopers zijn leerlingen die regelmatig meedoen met het pesten. Dit gebeurt meestal uit angst om zelf in de slachtofferrol terecht te komen, maar ook omdat ze stoer gedrag wel interessant vinden en zo hopen in populariteit mee te kunnen liften met de pester. De pesters voelen zich gesterkt door de instemming van de meelopers. Bij cyberpesten zijn vaak grotere groepen betrokken bij het pesten. Zij zijn niet zichtbaar, maar zijn vaak goed op de hoogte.

De buitenstaanders

Hoewel de meeste kinderen langs de zijlijn geen actieve rol spelen bij het pesten, zijn zij medeverantwoordelijk voor het voortduren van het pesten. Als deze kinderen het slachtoffer te hulp zouden komen, verandert de situatie. De zwijgende groep zwijgt vaak uit angst om zelf slachtoffer te worden of heeft daadwerkelijk niet door dat er wordt gepest. Het is als mentor belangrijk om ook met deze groep aan de zijlijn aan het werk te gaan. Men moet de groep zover zien te krijgen dat zij het pesten afkeurt. Vaak voelen de buitenstaanders zich wel schuldig over het feit dat ze niet in de bres springen voor het slachtoffer of hulp inschakelen. De mentor moet met deze groep in gesprek gaan en aangeven dat het vertellen over pesten niet als klikken wordt gezien. Het pesten zal snel ophouden als de pester door niemand gesteund wordt.

De verdedigers van het slachtoffer

Leerlingen die het pestslachtoffer verdedigen, lopen zelf het risico gepest te worden. Toch is het belangrijk dat leerkrachten vrienden aanmoedigen elkaar te verdedigen tegen pestkoppen en een positieve status te koppelen aan dergelijke hulp.

Is te zien dat een kind dat een pestslachtoffer verdedigt het risico loopt om ook te worden gepest?
Mogelijke signalen van pesten voor leerkrachten en ouders:

- * slachtoffer wordt fysiek aangepakt of uitgelachen
- * slachtoffer vertoont blauwe plekken, schrammen
- * slachtoffer is vaak alleen, lijkt geen vrienden te hebben
- * slachtoffer maakt vaak een ongelukkige indruk of kan erg neerslachtig zijn
- * bezittingen van slachtoffer wordt beschadigd
- * slachtoffer is vaak achterdochtig
- * schoolverzuim; slachtoffer met grote tegenzin naar school gaat
- * slachtoffer probeert dicht bij de leraar te blijven
- * slachtoffer maakt een angstige, onzekere indruk
- * schoolresultaten verslechteren geleidelijk
- * slachtoffer vertelt thuis niets meer over school
- * slachtoffer kan zichzelf beschadigen (automutilisme)
- * slachtoffer heeft geld nodig voor onduidelijke uitgaven
- * er is een plotselinge gedragsverandering van het slachtoffer
- * slachtoffer wordt bij groepswork altijd als laatste gekozen
- * slachtoffer vertoont overdreven clownesk gedrag
- * slachtoffer maakt het huiswerk voor anderen (afkoopgedrag)
- * slachtoffer slaapt slecht, is prikkelbaar en boos
- * slachtoffer wordt bijna nooit uitgenodigd voor een feestje/ neemt geen medeleerlingen mee naar huis
- * er worden veel grapjes gemaakt over het slachtoffer
- * slachtoffer komt opvallend vaak op het laatste moment de klas in, is na de les snel weg, of blijft extreem lang plakken
- * de groep reageert heftiger op 'fouten' van het slachtoffer dan op die van andere kinderen
- * er zoemt iets van grote opwindning en onrust door de klas, waar moeilijk de vinger op te leggen is (signaal van cyberpesten)
- * het slachtoffer geeft zelf, andere kinderen of ouders geven signalen dat er wordt gepest

Het is van groot belang dat ouders en/of de leerkracht/mentor dan praten met het slachtoffer over wat hij of zij allemaal meemaakt op school. Het is belangrijk dat de ouders contact opnemen met de mentor en visa versa.

Pesten via sociale media

De laatste jaren is het pesten via sociale media sterk toegenomen. Cyberpesten kan op allerlei plaatsen gebeuren, en ook heel vaak is dat thuis. Ouders zijn dan niet in de buurt en kijken niet mee. Het moeilijke van cyberpesten is dat het laagdrempelig is en soms ook anoniem. Voor ouders en scholen is het daardoor erg moeilijk aan te pakken. Bovendien 'verhuizen' jongeren tussen de verschillende sociale media. Ben je als ouder net 'bevriend' met je kind op Facebook, dan is hij alweer vertrokken naar Instagram, SnapChat of iets anders. Hoewel het meeste cyberpesten een voortzetting is van pesten in de klas, breidt het zich vaak uit naar anderen, onbekenden, die bij het pesten betrokken raken. Vaak is de enige manier om je eraan te onttrekken het mijden van bepaalde sociale media. Hoe het cyberpesten zich zal ontwikkelen is nog niet te voorspellen. Maar het bewustzijn groeit, dat is zeker.

Het is de afspraak binnen NSG Groenewoud dat leerlingen geen foto's en video's mogen maken van elkaar in de lessen (mits het voor lesdoeleinden bestemd is). Verder dienen de leerlingen altijd om toestemming te vragen wanneer zij een foto of filmpje van iemand anders op het internet willen plaatsen. In een aantal brugklassen zijn ook de mentorbuddies in de Whatsapp-groep van de klas opgenomen.

In bijlage II staan een 10-tal tips voor het omgaan met internet en sociale media. Ouders kunnen ook een rol spelen bij het voorkomen van pesten via sociale media door openlijk met hun kinderen te spreken over pesten en cyberpesten.

Aanpakken van pesten

Met behulp van (preventieve) antipest- programma's, lesbrieven, scholing en voorlichting (zie bijlage III) tracht NSG Groenewoud het pestprobleem zo veel mogelijk te voorkomen. Maar mocht er ondanks deze preventieve acties toch sprake zijn van pesten, dan wordt in de meeste gevallen de onderstaande werkwijze (schema A en B) gevolgd.

Schema A: Wanneer er sprake is van een lichte mate van pestgedrag: docent – mentor - afdelingsleider

Rollen	Algemene verantwoordelijkheden
Docent	De docent signaleert het pestgedrag en corrigeert de pester op zijn gedrag. De docent stelt de mentor van de gepeste leerling en de pestende leerling van het pestincident op de hoogte. Ook maakt de docent hiervan een notitie in Magister.
Mentor	De mentor biedt de gepeste leerling een luisterend oor en geeft erkenning. Samen met de gepeste leerling bespreekt de mentor hoe zij dit pestprobleem gaan aanpakken. De mentor kan hiervoor ook ondersteuning zoeken bij de leerlingbegeleider/antipest-coördinator, zorgcoördinator en teamleider. De mentor licht de ouders (van gepeste- en pestende leerling) in over het pestincident en aanpak hiervan. Ook de teamleider en anti-pestcoördinator worden op de hoogte gesteld. Mentor schrijft logboekberichten in Magister en houdt de ontwikkelingen van zijn gekozen interventie nauwlettend in de gaten. Een of meerdere evaluatiegesprekken met de gepeste- en pestende leerling en indien nodig de klas in zijn geheel en ouders, zijn hierbij van groot belang.
Teamleider	De teamleider is op de hoogte of wordt op de hoogte gesteld van het pesten. Hij ondersteunt, indien nodig, de mentor met het pestprobleem en de aanpak daarvan.

- Opmerking: in dit schema wordt er vanuit gegaan dat de gepeste- en de pestende leerling beiden dezelfde mentor hebben. Mocht dit niet het geval zijn, dan is het belangrijk dat de beide mentoren intensief contact hebben met elkaar over de aanpak en het verdere verloop van de interventie.

Schema B: Wanneer er sprake is van zwaar pestgedrag: leraar – mentor – afdelingsleider – ouders - zorgcoördinator – intern vertrouwenspersoon

Rollen	Algemene verantwoordelijkheden
Docent	De docent signaleert het pestgedrag en corrigeert de pester op zijn gedrag. De docent geeft duidelijk aan dit gedrag absoluut niet te tolereren. De docent stelt de mentor van de gepeste leerling en de pestende leerling van het pestincident op de hoogte. Ook maakt de docent hiervan een notitie in Magister.
Mentor	De mentor biedt de gepeste leerling een luisterend oor en geeft erkenning. De mentor van de pestende leerling voert een gesprek met de pestende leerling en achterhaalt wat er is gebeurd. De mentor spreekt de pester aan op zijn gedrag en laat zien dat hij het zwaar opneemt. (<u>Indien de mentor de 'no blame methode' wil toepassen, dan voert de mentor voor als nog eerst alleen een gesprek met de gepeste leerling</u>). Samen met de gepeste leerling bespreekt de mentor hoe zij dit pestprobleem gaan aanpakken. De mentor kan hiervoor ook ondersteuning zoeken bij de leerlingbegeleider/antipest-coördinator, zorgcoördinator en teamleider. Mentor neemt contact op met de ouders van de gepeste- en pestende leerling om pestgedrag en plan van aanpak middels een afspraak te bespreken op school. Er worden concrete afspraken gemaakt met slachtoffer, pester en ouders. De mentor meldt ook bij de anti-pestcoördinator het pestincident(en). Ook de teamleider wordt door de mentor op de hoogte gesteld en is bij het gesprek met beide partijen aanwezig. Mentor blijft in gesprek met zowel de gepeste- als de pestende leerling. Er is hierbij niet alleen aandacht voor het leed en de ondersteuning van het slachtoffer, maar wordt er ook geprobeerd om te kijken waar het pestgedrag van de pester vandaan komt en hoe hij hiermee geholpen kan worden. De mentor kan hierbij ook het gebruik van het 'herstelrecht' inzetten. Verder gaat de mentor in zijn lessen aan de slag met de groepssfeer en de andere partijen (meelopers, helpers en buitenstaanders) en vraagt hij aan zijn collega's het gedrag van de gehele groep te monitoren (mondeling en in Magister). Ook de mentor legt in Magister de ontwikkelingen vast. Indien nodig kaart de mentor bij de zorgcoördinator of leerlingbegeleider externe hulp aan voor het slachtoffer en/of de pester.
Teamleider	De teamleider is op de hoogte of wordt op de hoogte gesteld van het pesten. Hij ondersteunt de mentor met het pestprobleem en de aanpak daarvan. En is aanwezig bij de gesprekken met het slachtoffer, de pester en diens ouders. Indien het pestgedrag niet ophoudt, maakt de teamleider concrete en heldere afspraken met de pester en kan er een contract opgesteld worden. De mentor, leerlingbegeleider en ouders worden door de teamleider hierbij betrokken. Wanneer uiteindelijk blijkt dat het pestgedrag niet stopt ondanks de inspanningen die door school zijn gedaan, dan kan de teamleider/school besluiten om de pestende leerling te schorsen of van school te verwijderen op grond van het protocol <i>schorsing en verwijdering</i> . Indien er sprake is van stalken, dreigen, chanteren, afpersen of andere manieren van onder druk zetten, adviseert de teamleider de ouders van het slachtoffer om contact op te nemen met de politie. Teamleider spreekt de ouders van de pester en eventueel van het slachtoffer aan op hun ouderlijke verantwoordelijkheden.
Ouders/ verzorgers	Ouders/verzorgers nemen contact op met de mentor van hun kind wanneer ze denken dat hun zoon of dochter op school wordt gepest. De school werkt samen met de ouders/verzorgers van de gepeste- en pestende leerling om het pesten aan te pakken.

Zorgcoördinator	De zorgcoördinator is op de hoogte van het pestgedrag en kan het slachtoffer en/of pester indien gewenst inbrengen in het externe ZorgAdviesTeam. De zorgcoördinator zorgt ervoor dat externe hulp voor slachtoffer en/of pester in gang wordt gezet.
Anti-pest coördinator	De anti-pestcoördinator is na de mentor het eerste aanspreekpunt van pestgevallen op school. Hij of zij inventariseert alle pestgevallen op school en gebruikt de resultaten om de veiligheid op school te vergroten. De anti-pestcoördinator is op de hoogte van de belangrijkste anti-pest preventies en programma's en kan deze ook binnen de school toepassen of introduceren. Indien nodig ondersteunt deze persoon de mentor bij de aanpak van het pestprobleem. Hij of zij fungeert als klankbord voor collega's die vragen hebben over pesten en de aanpak ervan. De anti-pestcoördinator kan ook een rol vervullen als het pestprobleem niet naar tevredenheid van de gepeste leerling of zijn ouders afgehandeld wordt. De anti-pestcoördinator kan dan verwijzen naar de intern-vertrouwenspersoon,
Intern vertrouwenspersoon	De intern-vertrouwenspersoon kan ouders, leerlingen en personeel ondersteunen wanneer een pestprobleem niet naar tevredenheid wordt afgehandeld.

- Opmerking: in dit schema wordt er vanuit gegaan dat de gepeste- en de pestende leerling beiden dezelfde mentor hebben. Mocht dit niet het geval zijn, dan is het belangrijk dat de beide mentoren intensief contact hebben met elkaar over de aanpak en het verdere verloop van de interventie.

Bijlage I: Het aangaan van een gesprek met het slachtoffer en de pester

In gesprek met het slachtoffer:

- Luister goed naar de leerling en geef hem ruimte om zijn verhaal te vertellen.
- Geef de leerling erkenning. En geef aan dat je blij bent met zijn komst!
- Wacht met tips. Vraag juist door: Wat is er precies gebeurd? Waar en wanneer is het gebeurd? Wat gebeurde er toen? Hoe lang speelt het pesten al? Hoe vaak wordt je gepest en door wie? Hoe is dat voor jou? Hoe voelde je je toen? Wat dacht je toen? Als ik een toverstokje had en ik kon er magisch voor zorgen dat jij alles kon verwezenlijken wat je zou willen, wat zou je dan zeggen of wat zou je dan doen in contact met je pester? Op welke momenten voel jij je het sterkst? Op welke momenten voel jij je heel klein? Geef eens voorbeelden. Hoe komt dat denk je? Wat zijn je gedachtes en gevoelens op deze momenten? Hoe wil jij dat mensen met jou om gaan? Zijn er klasgenoten die jou weleens proberen te helpen? Wat wil je dat er nu gebeurt? Wat wil je bereiken? Hoe kan ik je als mentor daarbij helpen? Weten je ouders of andere personen dat je gepest wordt? Wat doet pesten met jou als mens? Wat heb je tot nu toe aan het pesten proberen te doen? Wat is pesten en wat niet? Welke gedachten zijn helpend?
- Maak het slachtoffer duidelijk dat niemand het recht heeft om hem te pesten en dat hij mag zijn wie hij wil. Zeg dat je hem wil steunen en samen met hem naar een oplossing voor het pestprobleem wil zoeken. Bespreek samen met het slachtoffer wat jullie samen kunnen doen tegen het pesten en bespreek wat het slachtoffer op de korte termijn zou kunnen doen om de situatie te verbeteren.
- Geef geen goedbedoelde adviezen zoals: "Je moet gewoon voor jezelf opkomen" of: "Je moet wat meer van je afbijten". Dergelijke adviezen helpen vaak niet. Als het slachtoffer daartoe in staat zou zijn waren ze bij voorbaat overbodig. Nu versterken deze adviezen waarschijnlijk alleen maar zijn gevoel van falen en eenzaamheid.

In gesprek met de pester:

Het doel van dit gesprek kan drieledig zijn:

- De pester confronteren met zijn gedrag en de pijnlijke gevolgen voor het slachtoffer.
- Achterliggende oorzaken van het pestgedrag boven tafel proberen te krijgen. Waarom vertoont de pester dit gedrag?
- Het schetsen van de stappen die kunnen volgen wanneer het pestgedrag niet stopt. Maar ook het aanbieden van hulp aan de pester.
- Wanneer je met een pester in gesprek gaat, spits dan toe op zijn negatief of ongewenst gedrag, niet op zijn persoon! Vragen die je kunt stellen zijn bijvoorbeeld: welke normen en waarden vind jij belangrijk als het gaat om de omgang met andere mensen? Waarom zijn deze belangrijk voor jou? Heb jij je wel eens buitengesloten gevoeld? Wat deed dat met je? Heb je je wel eens beledigd of gekwetst gevoeld? Wat was de aanleiding hiervoor? Wat voor gedrag of opmerkingen vind jij wel oké om te ontvangen via de groepsapp of chat en welk gedrag of opmerkingen vind jij niet prettig om te ontvangen? Waardoor vind je dat? Wat voor effect denk jij dat jouw opmerkingen of gedragingen kunnen hebben op een ander? Als jij met jezelf in gesprek zou zijn op de chat, wat zou je dan vinden van jezelf als gesprekspartner? Hoe komt het dat jij dit pestgedrag nodig hebt? Wat levert jou dit op? Wat reageer je af op het slachtoffer?
- Maak vervolgens samen duidelijke en concrete afspraken: wat doe je om het goed te maken (herstelrecht)? Wat als het nog eens gebeurt? Hoe ga je erop letten? Hoe kan ik je hiermee helpen? Biedt zo nodig hulp aan van de leerlingbegeleider of externe instanties. Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt.

Bijlage II: Gedragscode sociale media

Tips en adviezen voor het omgaan met internet.

1. Geef iemand, die je alleen van internet kent, nooit je (e-mail)adres of telefoonnummer van jezelf, vrienden, ouders of je school.
2. Denk goed na bij alles wat je doet op internet. Bedenk bij ieder bericht of chat of jij die zou willen ontvangen.
3. Spreek niet af met mensen die je alleen kent van internet. Als je dit toch doet, vertel het dan aan je ouders.
4. Gebruik altijd een nickname op internet.
5. Reageer niet op vervelende berichten of seksuele toespelingen, verwijder of blokkeer deze persoon.
6. Vertel het aan je ouders als je je vervelend voelt door iets wat je hebt gezien of hebt meegemaakt op het internet.
7. Stuur geen hatelijke mailtjes, berichten of virussen naar andere kinderen.
8. Geef nooit je wachtwoord aan anderen, ook niet aan je vrienden.
9. Doe nooit dingen voor de webcam waar je later spijt van zou kunnen krijgen.
10. Open nooit vreemde mailtjes, bijlagen en kettingbrieven, ook niet van bekenden.
11. Maak een schermafdruck van een site waar nare dingen van jezelf op staan. Dit kan van pas komen wanneer je de afzender met zijn gedrag wilt confronteren.

Bijlage III: preventie op NSG Groenewoud

In het kader van preventie zijn er op NSG Groenewoud tal van begeleidings- en anti-pestprogramma's, lessenreeksen, werkvormen en ouderavonden. Hieronder worden er een aantal genoemd:

- * Omgangsregels voor alle brugklassen. Tijdens de mentorles stelt iedere brugklas samen met zijn mentor gedragsverwachtingen op. Deze gedragsverwachtingen worden duidelijk zichtbaar in de klas opgehangen, zodat er ten alle tijden naar verwezen kan worden.
- * Mentorlessen over pesten o.a. met behulp van de werkvorm Circle Time.
- * Het begeleidingsprogramma in de brugklassen: "It's up to You".
- * Lesbrief (bovenbouw) over omgaan met internet, en voorkomen van sexting.
- * Lesbrief en lessenreeks over de omgang met sociale media.
- * Inzetten van zogenaamde 'pestkaartjes' (van PestWeb) tijdens de mentorlessen in de bovenbouw.
- * Mentoren kunnen in met name de onderbouw de 'no blame methode' (anti-pestprogramma) inzetten.
- * NSG Groenewoud organiseert 1 keer per schooljaar een ouderavond voor alle belangstellende ouders over PBS en (cyber)pesten.

Bijlage IV: de “no blame methode”

De No Blame Methode

De No Blame aanpak bestaat uit zeven stappen:

1) Interview het doelwit:

Wanneer je merkt dat een leerling (bv. Rick) wordt gepest, nodig je hem uit voor een gesprek. Als begeleider wil je er in dit gesprek vooral achter komen wat er in Ricks hoofd en hart omgaat: wat is het effect van het pesten op hem als persoon, wat denkt hij en wat voelt hij? Feiten betreffende de inhoud en de wijze van pesten zijn minder belangrijk; als Rick ze wel noemt (bv. “iedereen negeert me, niemand praat met me”), kun je steeds terugkoppelen naar het gevoel (bv. “dan zul je je wel heel alleen voelen”); je focust dus op het gevoel. Het is belangrijk dat Rick het komende proces goed begrijpt en er mee instemt. Je legt hem uit dat het de bedoeling is ervoor te zorgen dat het pesten ophoudt, dat het er niet om zal gaan de pesters te straffen, maar om hen en andere leerlingen duidelijk te maken hoe *hij* zich voelt en hen te vragen wat zij willen doen om daarin verandering te brengen. Zo voorkom je angst voor verslechtering en bereik je dat hij zich veilig voelt. Waarschijnlijk is hij blij dat de ouders horen hoeveel spanning en verdriet zij veroorzaken. Je eindigt het gesprek met:

- samen na te gaan of er iets vertrouwelijks besproken is dat niet voor de oren van de groep bestemd is;
- te vragen naar namen van pesters, van meelopers, en van vrienden of leerlingen die een positieve invloed op de klas hebben;
- Rick te vragen een opstel, gedicht of tekening te maken ter illustratie van zijn gevoelens;
- Rick te vertellen dat hij gedurende het proces op elk moment welkom is om weer met je te komen praten als er dingen niet goed gaan.

2) Organiseer een gesprek met betrokken leerlingen:

Samen met Rick stel je een lijstje op van 6 tot 8 namen, waaronder zich zowel de pester(s) bevinden, als enkele meelopers en een paar leerlingen met een positievere groepsinvloed. Je nodigt deze leerlingen uit voor een groepsgesprek. Het doel is de kracht van de groepsleden te gebruiken om de situatie te verbeteren.

3) Leg het probleem uit:

Als de groep (zonder Rick!) bijeen is, leg je uit dat jij een probleem hebt: je maakt je zorgen over Rick, omdat die zich ongelukkig voelt op school. Om dat gevoel voor de groep duidelijk te maken, gebruik je de gegevens uit het interview en de tekst of tekening van Rick. Je vermijdt zorgvuldig over voorvallen of details te praten en je bent op geen enkele manier beschuldigend.

4) Deel de verantwoordelijkheid:

De groep kan zich nu wat terneergeslagen, ongemakkelijk en onzeker over het doel van de bijeenkomst voelen. Jij kan nu de stemming van de groep in de goede richting sturen door expliciet duidelijk te maken:

- dat je niemand beschuldigt en dat niemand naar aanleiding van deze situatie bang hoeft te zijn voor straf;
- dat er, in het kader van wat op school is afgesproken over het welbevinden van iedereen, een gezamenlijke verantwoordelijkheid is om er voor te zorgen dat ook Rick zich veilig en goed kan voelen;
- dat jij nu hulp nodig hebt om verandering in de situatie van Rick te brengen: **hun** hulp, wel te verstaan; en dat de groep bijeengekomen is om te helpen het probleem op te lossen.

5) Vraag de leerlingen suggesties te doen:

De groepsleden zullen nu vast en zeker geraakt zijn door de pijn van Rick, en opgelucht dat zij niet in de problemen zitten... Niemand is door beschuldigingen in de verdediging gedrongen. Bovendien heeft de macht van de pester plaats gemaakt voor de macht van de groep, die het ermee eens is dat dit niet mag voortduren. Vraag hen nu stuk voor stuk wat zij kunnen bedenken om zelf te doen. Laat hen dat in de ik-vorm formuleren: "Ik kan ...", "Ik zal ...". Noteer die suggesties en zeg waarom je dat doet: alleen om er in een volgend gesprek op terug te kunnen komen. Laat merken dat je blij bent met iedere suggestie die vanuit hen zelf komt, maar dwing geen beloftes af.

6) Laat het nu aan de groep over:

Je laat de verantwoordelijkheid aan het eind van de bijeenkomst aan hen over. Je bedankt hen voor hun inzet en suggesties, je spreekt je vertrouwen uit in een positief resultaat. Er komt geen verslag van de bijeenkomst; jullie spraken op basis van vertrouwen en gaan ook op die basis nu uit elkaar. Je vertelt dat je hen over ruim een week weer zult benaderen om met ze te praten over hoe het gaat. (Het kan zijn dat sommige suggesties het nodig maken dat je de ouders van Rick op de hoogte stelt van de goede plannen. Als een leerling suggereert: "Ik zal hem een paar keer opbellen om iets over het huiswerk te vragen" of "Ik zal een keer bij hem gaan spelen", wil je niet het risico lopen dat ouders uit onwetendheid hun kind willen beschermen en de toenaderingspoging afwimpelen.)

7) Spreek weer met alle betrokken leerlingen, nu individueel:

Ruim een week of twee weken later spreek je individueel met alle groepsleden en met Rick. Hoe gaat het nu? Wat is er verbeterd? Wat is er van de voornemens terechtgekomen? Elke leerling kan, zonder met de anderen te hoeven concurreren, zelf vertellen wat zijn bijdrage is geweest en wat er volgens hem veranderd is. Het is niet belangrijk of alle goede plannen ook volledig zijn uitgevoerd, zolang het pesten maar gestopt is. Spreek je blijdschap uit over elke geslaagde actie en over elke verbetering in de situatie. (Het doel is niet Rick super populair te maken; wel, dat hij zich veilig en op z'n gemak en „happy“ voelt.)

Je kunt nu de ouders van Rick vertellen wat je bevindingen zijn en je blijdschap over de verbetering van de situatie met hen en hun kind delen.

Inbedding

Geen enkele pest-aanpak heeft (duurzaam) succes als die zomaar uit de lucht komt vallen. Steeds meer scholen maken in de brugklas van allerlei bestaand mentorlesmateriaal gebruik om begrippen als sociale veiligheid, het recht van iedereen op een veilige en vertrouwde omgeving, de waarden en normen en de onderlinge regels die dat alles waarborgen aan de orde te stellen. Ook de no blame methode moet ingebed zijn in een dergelijke reeds bestaande aandacht voor het welzijn van allen in een schoolgemeenschap.

Grenzen

Zonder „schuld en boete“ pestproblemen oplossen zal onrechtvaardig lijken wanneer het doelwit werkelijk ernstige schade (materieel, fysiek of psychisch) is toegebracht. In dergelijke extreme en (hopelijk) zelden voorkomende situaties is de no blame methode niet een geëigende aanpak.