



TOPSPORT
TALENTSCHOOL
GRONINGEN

Pestprotocol

2022-2023

Inhoudsopgave

Algemeen	3
De vijfsporenaanpak.....	3
Visie van de school over pesten en verantwoordelijkheid	4
Preventieve (les)activiteiten.....	4
Stappenplan	5
Route	6
Bijlage 1: Signaleringslijst	8
Bijlage 2: Digitaal pesten/cyberpesten	10
Bijlage 3: Gesprek met de gepeste leerling.....	10
Bijlage 4: Gesprek met de pester en eventueel meelopers:.....	13
Bijlage 5: Incidentenformulier	17
Bijlage 6: Ouders op de hoogte stellen en gesprek met ouders van pester/meeloper	19
Bijlage 7: Voorbeeld gezamenlijk plan om pesten te stoppen	23
Bijlage 8: Gesprek zonder schuldvraag met een groepje	24

Algemeen

Pesten kan grote gevolgen hebben voor de gepeste (onzekerheid, faalangst, depressie, zelfdoding) en de pester (problemen met sociale relaties, positief tegenover het gebruik van geweld, heeft grotere kans in het criminele circuit terecht te komen). Als school zien we het als onze verantwoordelijkheid om een veilige omgeving te creëren waarin getracht wordt pesten te voorkomen en waarin adequaat opgetreden wordt wanneer zich toch pestsituaties voordoen.

Het Stappenplan vormt het uitgangspunt waarop er op de Topsport Talentschool gehandeld dient te worden wanneer zich een pestincident voordoet. Aan de stappen zijn bijlages gekoppeld waarin de handelingswijze nader wordt toegelicht en er handvatten worden geboden voor een adequate aanpak.

De vijfsporenaanpak

De algemene verantwoordelijkheid van de school

De school zorgt dat de medewerkers voldoende informatie hebben over het pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten. De school werkt aan een goed beleid rond pesten, zodat de veiligheid van leerlingen binnen de school zo optimaal mogelijk is waardoor een klimaat ontstaat waarin pesten bespreekbaar gemaakt kan worden. Alle medewerkers van de school vervullen een voorbeeldfunctie bij het signaleren en tegengaan van pestgedrag en het bewust maken en bewust houden van de leerlingen van het bestaan en de zwaarte van het probleem. Het personeel geeft zelf het voorbeeld in het respectvol omgaan met elkaar, ruzies oplossen en het rustig en duidelijk zeggen als je ergens last van hebt.

Daarnaast draagt iedereen de norm uit dat pesten ontoelaatbaar is en wordt er gezorgd voor voldoende toezicht.

Het bieden van steun aan de jongere die gepest wordt

Het probleem wordt serieus genomen.

Er wordt uitgezocht wat er precies gebeurd is.

Er wordt overlegd over mogelijke oplossingen, er worden geen acties ondernomen waar de jongere niet achter staat of geen weet van heeft.

Het aanbieden van hulp door de coach, teamleider of het Intern Ondersteuningsteam (IOT).

Het bieden van steun aan de pester

Het confronteren van de jongere met zijn gedrag en de gevolgen hiervan.

De achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen.

Empatisch vermogen stimuleren.

Het aanbieden van hulp (desnoods verplicht) door de coach, teamleider en/of het Intern Ondersteuningsteam (IOT).

Het betrekken van de middengroep bij het pesten

De mentor bespreekt met de klas het pesten en benoemt de rol van alle leerlingen en die van de school hierin. Er wordt gesproken over mogelijke oplossingen en wat de klas kan bijdragen om de situatie te verbeteren. De mentor komt hier op een later moment op terug.

Het bieden van steun aan 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 deskundige hulpverleners.

Visie van de school over pesten en verantwoordelijkheid

- De school is actief in het scheppen van een veilig, pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren.
- Pesten moet als een probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen: docenten, onderwijsondersteunend personeel, ouders en leerlingen. Er dient bereidheid te zijn tot samenwerking om de problemen rond pesten aan te pakken.
- Docenten en onderwijsondersteunend personeel moeten pesten kunnen signaleren en vervolgens duidelijk stelling nemen tegen het pesten.
- In het Stappenplan staat een directe aanpak beschreven die gevolgd dient te worden wanneer pesten gesignaleerd of gemeld wordt.
- De school ontplooit preventieve (les)activiteiten.

Preventieve (les)activiteiten

1. Elke mentor bespreekt aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken en regels in de klas. Het onderling plagen en pesten wordt hierbij genoemd en onderscheiden. De mentor laat leerlingen nadenken welke afspraken ze met elkaar willen maken om een goede sfeer in de klas te krijgen of te behouden. Eventueel worden de afspraken ondertekend door alle leerlingen. Tevens bespreekt de mentor in zijn klas het Stappenplan dat gevolgd wordt bij pestincidenten. Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd.
2. Er wordt aandacht besteed aan de groepssfeer in één of meerdere mentorlessen in de rest van het jaar. Daarnaast wordt in de eerste klassen een 'Rots en Water training' gegeven. Onderwerpen die in de mentorlessen aan bod komen zijn; feedback geven en ontvangen, rollen in de groep, veiligheid, hoe ga je met elkaar om, oplossen van ruzies en respect voor elkaar(s verschillen) tonen.
Tijdens gastlessen in klas 1 en 2 (onder andere van Halt) is aandacht voor onderwerpen als groepsdruk, veilig online en (seksuele) diversiteit.
De leerlingen worden zelf verantwoordelijk gesteld voor de sfeer in de klas en

het voorkomen van pesten, alle leerlingen zijn hiervoor verantwoordelijk ook de leerlingen die niet direct betrokken zijn bij pesten.

3. Pesten bespreekbaar maken in een klas. In een klas waar pesten (voor zover bekend) niet speelt, zorgen dat dat zo blijft door het thema regelmatig te bespreken. Dit kan op verschillende manieren: aan de hand van een verhaal, film, een krantenartikel, een spel, een casus etc. Gezamenlijk bedenken de leerlingen hoe ze zelf kunnen bijdragen aan het oplossen van het probleem en hier wordt op een later moment op terug gekomen. In een gesprek met de hele klas worden nooit specifieke pestincidenten besproken, het gaat dan meer over groeps sfeer, eigen verantwoordelijkheid en pesten in het algemeen. Het document 'pesten bespreekbaar maken' kan gebruikt worden als uitgangspunt. Ook kunnen mentoren voor advies, handvatten en ideeën voor groepsopdrachten altijd bij het Intern Ondersteuningsteam (IOT) terecht.
4. Er kunnen coöperatieve spelen, groepsopdrachten, gesprekken, spellen of andere werkvormen worden ingezet om het onderlinge respect en het groepsgevoel te vergroten.
5. Docenten zijn alert op signalen van pesten. Wanneer zij pesten waarnemen of redenen hebben om pesten te vermoeden, wordt er van hen verwacht dat zij hierop adequaat reageren en een melding doen bij de coach. De coach handelt volgens 'Het Stappenplan' om hulp en overleg in gang te zetten.
6. Het is van belang dat iedereen toegerust is om zijn/haar taak met betrekking tot het pestbeleid te vervullen. De directie en het Intern Ondersteuningsteam (IOT) hoort dan ook graag van het schoolpersoneel of er in dit kader behoefte is aan handvatten, informatie, scholing, etc.

Ook zorgt de school voor

- Voldoende toezicht tijdens de pauzes. Schoolpersoneel geeft duidelijke signalen dat pesten niet acceptabel is.
- Het beschikbaar stellen van geld waarmee wordt bekostigd: de scholing van personeelsleden, lesmaterialen, lezingen en andere activiteiten voor ouders en voor de aanschaf van boeken en andere informatie.
- Samenwerking te zoeken met andere scholen in de buurt of instanties zoals het de gemeente/CJG over de aanpak van het pesten.

Stappenplan

1. Medewerkers van de school/leerlingen/ouders signaleren pestgedrag en geven dit door aan de coach.

Alle leerlingen (dus niet alleen de leerling die gepest wordt) hebben het recht en de plicht om pestsituaties te bespreken met de mentor/coach.

2. Coach analyseert en verzamelt de meeste gegevens.

De mentor/coach maakt vanaf nu verslagen over de stappen, afspraken en gebeurtenissen. Notities in Magister.

3. De coach spreekt binnen een week met het slachtoffer, eventueel met een steunende medeleerling.

De mentor/coach 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, gegevens verzamelen en bespreken van oplossingen (o.a. wat kan hij/zij zelf nog doen en hoe wil hij/zij geholpen worden). De mentor/coach vraagt toestemming om in gesprek te gaan met de pester. Er wordt informatie gegeven op welke manier het met de pester besproken zal worden en wat de eventuele vervolgstappen zijn. Er kan afgesproken worden dat er niet wordt genoemd dat het slachtoffer dit heeft gezegd (de mentor/coach kan het in dat geval ook algemeen houden bv. dat iemand het heeft gezien).

4. De coach voert binnen een week na het gesprek met het slachtoffer een gesprek met pester en een of twee meelopers.

Ook meelopers kunnen melden wat er volgens hen gebeurt. 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 vervolgafpraak.

5. De coach volgt het nakomen van de afspraken actief.

Dit gebeurt door na twee dagen, en na een week, en na een maand een vervolggesprek 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.

- Wanneer het opgelost kan worden met één of enkele gesprekken is er geen inschakeling van teamleider / IOT nodig. Door de mentor/coach kan gebruik gemaakt worden van het incidentenformulier er wordt een notitie gemaakt in Magister.
Indien het pesten niet stopt, wordt via de teamleider de hulp van de ondersteuningscoördinator (tevens pestcoördinator) ingeroepen.
- Lijkt het pesten structureel dan meldt de mentor/coach dit bij de teamleider. De teamleider schakelt de hulp in van de ondersteuningscoördinator. Deze gaan in gesprek met de mentor/coach om het probleem te bekijken. Er worden afspraken gemaakt over wie wat doet.
- De teamleider maakt de afspraak wie (coach of teamleider) de ouders van het slachtoffer en pester (!) informeert. *Zie bijlage 6 voor tips m.b.t. het informeren van de ouders.* Het slachtoffer moet hier wel toestemming voor geven, het is van belang niets te doen zonder het slachtoffer op de hoogte te stellen.
- Er wordt een gezamenlijk (ouders betrekken) plan gemaakt om het pesten te stoppen. *Zie bijlage 7 voor een voorbeeld van zo'n plan.*

Route

Wanneer het pestgedrag niet stopt na bovenstaande stappen is de route als volgt:

- De coach en/of ondersteuningscoördinator informeert teamleider over het gedrag van de pester.
- De teamleider nodigt ouders en kind uit voor gesprek op school.
- In het gesprek tussen ouders en teamleider wordt bepaald hoe verder te handelen: het kind krijgt een laatste kans om zijn/haar gedrag te veranderen. Mogelijk is er extra hulp nodig voor het kind, bijvoorbeeld een sociale vaardigheidstraining.
- De afspraken worden op papier gezet en ondertekend door de leerling, ouders en school. Ook afspreken hoe, wanneer en door wie de afspraken en de situatie worden geëvalueerd.
- Indien er nieuwe signalen binnenkomen, leidt dit tot schorsing van de leerling voor tenminste 1 dag.
- Er volgt opnieuw een gesprek waarin wordt bepaald of en wanneer de leerling weer op school mag komen.
- Indien dit voor de leerling onvoldoende signaal is tot het veranderen van zijn/haar gedrag, kan de teamleider in overleg met de kerndirectie tot verwijdering besluiten.

Het hierboven weergegeven stappenplan is een algemene leidraad; als een interventie succes heeft, kunnen vervolgstappen achterwege blijven. Het in het stappenplan genoemde traject bij aanhoudend pesten is geen automatisme; per leerling wordt bekeken welke maatregelen het meest passend zijn. Hierbij kunnen verschillen tussen vestigingen optreden, wat onder andere te maken heeft met de psychosociale context die niet op alle vestigingen dezelfde is.

Bijlage 1: Signaleringslijst

Signalen voor pesten op school:

Onderstaande signalen kunnen erop wijzen dat er sprake is van pestgedrag. Ook al vindt het getreiter niet altijd openlijk plaats, het is te zien.

Signalen van een jongere die wordt gepest:

- Een buitenstaander
- Heeft een kleinerende bijnaam
- Staat veel alleen, terugtrekken of afzonderen
- Geen weerbare lichaamstaal (sub-assertief gedrag)
- Is doelwit van grappen
- Er worden negatieve geluiden of gebaren gemaakt wanneer hij/zij iets zegt of in de buurt is
- Wordt geïrriteerd door anderen
- Zoekt vaak zijn spullen of heeft vaak kapotte spullen
- Heeft verwondingen, schrammen, kneuzingen
- Lijkt onzeker, angstig en verdrietig
- Haalt slechtere cijfers
- Komt zeer onregelmatig op school
- Blijft bij het kiezen van teams (gym of samenwerkingsopdrachten) vaak over
- Zoekt nabijheid van docent of zondert zich juist af
- Blijft wat langer in het lokaal hangen na de les

Signalen van een jongere die pest:

- Doet stoer
- Is tegendraads en opstandig
- Kan zich moeilijk inleven in gevoelens van anderen
- Heeft een vaste groep medestanders
- Roddelt en spreekt kwaad
- Vertoont agressief gedrag
- Heeft slechte schoolprestaties

De volgende signalen zijn specifiek voor meidengedrag:

- Samenklitten
- Manipuleren
- Buitensluiten
- Negeren
- Fluisteren
- Handelen in geheimen
- Roddelen
- Giechelen
- Geruchten verspreiden / reputatie schaden
- Briefjes doorgeven

Bij jongensgedrag valt op:

- Uiten zich directer
- Lichamelijker uiten door schoppen en slaan

- Agressief gedrag
- Bijnaam geven, nooit eigen naam noemen
- Zogenaamd leuke opmerkingen maken over een ander
- Uitslachten
- Een klasgenoot voortdurend ergens de schuld van geven
- Beledigen
- Buiten school opwachten
- Intimideren/dreigen
- Bezittingen afpakken of kapot maken
- Tegenhouden of insluiten

Negeren en buitensluiten zijn ook vormen van pesten!

Bovenstaande gedragingen kunnen op school of op weg van en naar school gebeuren, maar ook digitaal.

Let wel: de signalen kunnen duiden op pesten, maar dat hoeft niet. Het is altijd raadzaam om bij het slachtoffer na te vragen of de vermoedens kloppen. Ben er wel op bedacht dat veel slachtoffers zullen ontkennen dat ze gepest worden, bijvoorbeeld uit angst dat de pester ingelicht wordt. Geef aan dat je geen acties zult ondernemen zonder toestemming van het slachtoffer en dat het gesprek vertrouwelijk is.

Bijlage 2: Digitaal pesten

Digitaal pesten, ook wel cyberpesten genoemd, is een relatief nieuwe vorm van pesten. Deze vorm van pesten gebeurt via de computer of mobiele telefoon. Dit kan via e-mail, sms of sociale media zoals Facebook, Twitter, Instagram, Whatsapp et cetera. Digitaal pesten kan verschillende vormen aannemen, zoals het versturen van negatieve of bedreigende berichten, uitschelden, lastig vallen, persoonlijke gegevens verspreiden, foto's of video's (al dan niet bewerkt) verspreiden. Laster, roddel en achterklap komen het meest voor, gevolgd door stalken, bedreiging en chantage. Een aantal kenmerken van digitaal pesten:

- Digitaal pesten gebeurt vaak anoniem.
- Digitaal pesten is soms harder dan "gewoon" pesten: de pester kan zich op internet veilig voelen en hierdoor verder gaan in zijn/haar pestgedrag dan bij gewoon pesten.
- Het pesten gaat door, ook na schooltijd in de thuisomgeving. Het slachtoffer kan zich hierdoor mogelijk nog onveiliger voelen dan bij gewoon pesten.
- Omdat er op internet nog veel meer toeschouwers zijn en dit snel verspreid kan worden kan digitaal pesten mogelijk een nog grotere impact hebben dan gewoon pesten.
- Digitaal pesten is vaak niet terug te draaien, want op internet blijven de gegevens vaak gewoon staan, zodat het slachtoffer er soms jaren later nog mee geconfronteerd wordt.

Het is mogelijk dat er bij digitaal pesten een aantal extra stappen gezet dienen te worden.

1. Digitaal pesten gebeurt soms anoniem, waardoor de pester niet altijd direct bekend is. Het is dan noodzakelijk om erachter te komen wie de pester is. De dader kan wellicht worden gevonden door in de klas te praten over wat er is gebeurd.
2. Blokkeren van de afzender. Digitaal pesten kan in sommige gevallen (tijdelijk) gestopt worden door de afzender te blokkeren of de problemen te rapporteren. Leg de leerling zo nodig uit hoe hij de afzender kan blokkeren. Dit kan bij de provider, via de instellingen op de telefoon of via een app. Voor meer informatie zie bijvoorbeeld
 - <https://www.smartphone.nl/tips/telefoonnummers-blokkeren-android-iphone/>. Op Stoppestennu.nl staan handleidingen voor het rapporten van problemen voor onder ander Facebook, Twitter, YouTube, Google, Skype, Whatsapp, Instagram.
 - <https://www.stoppestennu.nl/handleidingen-problemen-rapporteren-op-facebook-twitter-youtube-google-skype-whatsapp-instagram>

Verder kan bij digitaal pesten het reguliere stappenplan gevolgd worden.

Stoppestennu.nl geeft ook een heleboel preventieve lesideeën.

<https://www.stoppestennu.nl/lesideeen-les-suggesties-en-win-acties-tegen-pesten-en-cyberpesten>

Bijlage 3: Gesprek met de gepeste leerling

1. Wanneer de leerling zelf naar je toe komt benoem dat je het erg goed/dapper vindt dat de leerling dit vertelt. Wanneer je vermoedens hebt gehoord vertel dat je iets belangrijks wilt bespreken en dat je hoopt dat hij/zij eerlijk antwoord geeft.
2. Benoem dat het gesprek vertrouwelijk is en dat je geen actie zal ondernemen zonder zijn/haar toestemming.
3. Probeer meer informatie te verzamelen over wat er is gebeurd. Goed luisteren en doorvragen:
 - Klopt het dat je gepest wordt? (h)erkenning van het probleem
 - Door wie word je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer? Hoe wordt je gepest?)
 - Waar word je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer plekken?)
 - Wat is het ergste voor jou?
 - Hoe vaak word je gepest?
 - Hoe lang speelt het pesten al?
 - Weten je ouders of andere personen dat je gepest wordt?
4. Medeleven tonen door bijvoorbeeld te zeggen: ik kan me voorstellen dat het heel naar is dat je dit hebt meegemaakt.
5. Benadrukken dat het erg belangrijk is dat de leerling er met iemand over praat.
6. 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?Vragen die je kan stellen:
 - Hoe reageer jij op zo'n moment? (wat doet hij/zij voor, tijdens en na het pesten?)
 - Wat heb je zelf tot nu toe aan het pesten proberen te doen?
7. Complimenten geven voor wat een leerling zelf al heeft gedaan (al is het een klein dingetje).
8. Informatie geven:
 - Heel boos worden of huilen is juist vaak een reactie die de pester wil.
 - Benadrukken dat de gepeste leerling geen schuld heeft.
 - De gepeste leerling in laten zien waarom een andere leerling pest (deze voelt zich daar groot door; heeft niets te maken met jou).
9. Samen zoeken naar een andere reactie. Laat de leerling inzien dat je op een andere manier kunt reageren, oefen eventueel met ander gedrag.

10. Sterke kanten van de leerling benadrukken.
11. Nagaan welke oplossing de leerling zelf wil:
 - Zijn er jongeren die jou wel eens proberen te helpen? Wie zou je kunnen helpen?
 - Wat wil je dat er nu gebeurt? Wat wil je bereiken?
 - Hoe wil je geholpen worden?
12. Probeer de leerling te motiveren om toestemming te geven om anderen te betrekken bij het oplossen van het probleem.
13. Bespreek de stappen die je wil nemen en maak hier duidelijke afspraken over.
14. Benoem dat er niet gezegd hoeft te worden dat het verhaal van deze leerling komt. Je kan ook met de pester gaan praten door te benoemen dat een collega iets heeft gezien of dat andere leerlingen melding hebben gemaakt.
15. Bespreken wat de leerling kan zeggen als de pester zegt “Je hebt lopen klikken”. Dit eventueel oefenen.
16. Bedank en complimenteer de leerling voor het gesprek: erg dapper.
17. Vraag hoe de leerling het gesprek vond en of hij/zij zelf nog wat kwijt wil. Geef aan dat de leerling altijd bij je terecht kan. Maak eventueel een nieuwe afspraak ter evaluatie of om de vervolgstappen te bespreken.

Aandachtspunten:

- Blijf gedurende lange tijd monitoren hoe het gaat. Ook al begint de leerling er niet meer over of lijkt het opgelost, houd een oogje in het zijl en blijf ernaar informeren.
- Ga niet te ver in het beloven wat je voor een gepeste leerling kan doen.
- Doe niks zonder overleg met de gepeste leerling (dit is vaak waar ze bang voor zijn). Benoem wanneer je wie op de hoogte wil stellen.
- Complimenteer de leerling als hij/zij beter reageert bij moeilijke situaties.
- Eventueel afspreken om contact op te nemen met de ouders (het is belangrijk dat de leerling thuis zijn/haar verhaal kwijt kan). Aan ouders kan geadviseerd worden om de leerling een sociale weerbaarheidstraining te laten volgen of te zoeken naar een sport of club, waar de leerling ander gedrag kan oefenen in een andere omgeving dan school.

Bijlage 4: Gesprek met de pester en eventueel meelopers:

Het doel van dit gesprek is vierledig:

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

Houding:

Gesprek voeren zonder schuldvraag (niet beschuldigende houding). De leerling kan op dit moment niet anders doen dan dat deze doet. Veroordeel niet en geef de leerling een kans om zijn/haar gedrag te veranderen.

1. Zeggen dat je het fijn vindt dat hij/zij naar dit gesprek is/zijn gekomen.
2. Vertellen dat je ter ore is gekomen dat er dingen gebeuren waarbij x (en y en z) betrokken is, die sommige andere leerlingen niet fijn vinden. Dat je doel is om het probleem op te lossen op een manier die alle partijen zien zitten. Niet melden als het van de gepeste leerling komt, houdt het neutraal bv. iemand heeft het gezien of een collega maakte zich zorgen.
3. Geef aan dat je graag wilt weten wat x van de gebeurtenissen vindt.
4. Weet x toevallig al waar je op doelt?
 - Als ze 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 'dat is niet oké wat er nu gebeurt' of "eerlijk dat je dat vertelt".
 - Het kan ook zijn dat X meteen begint te mopperen: 'Ja, A is zeker weer naar jou toegekomen met zielige verhalen. Wat een gezeur...' Dan kan je op de volgende manieren reageren:
 - Ofwel: nou, nee, heel iemand anders heeft dit gezien en is naar mij toegekomen om dat te melden.
 - Ofwel 'Je vindt dat iemand die zich rot voelt op school zijn/haar mond moet houden? Hoe wordt het dan opgelost?' Jij vindt het toch ook fijn dat je naar iemand toe kan als er iets is.
 - "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:
 - wat is er volgens jou precies gebeurd?
 - hoe voelde je je erbij (en achteraf)?
 - wat dacht je toen het gebeurde?
 - hoe denk je er nu over?
 - wat is het ergste voor jou?

- Echt luisteren naar het verhaal van x.
7. Samenvatten van het verhaal van x: dus jij zegt:
 8. 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 alleen. Dat vind je niet helemaal eerlijk....?
 9. Je kan zeggen: kijk, ik was er niet bij. Ik weet alleen dat A het 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 één zit anders in elkaar dan de ander.
 - Benoem dat het kan zijn dat het niet zijn/haar bedoeling was om de leerling te kwetsen. Maar nu hij/zij weet dat dat wel het geval is, hoe voel je je daar nu over? Wat ga je er aan doen?
 10. Probeer inlevingsvermogen te stimuleren. Laat (in)zien wat het effect van zijn/haar gedrag is op de gepeste leerling.
 11. Nadat het probleem benoemd is, kan je je richten op het waarom: zoeken naar de reden van ruzie/pesten (baas willen zijn, populariteit, machtspositie in de groep, het stoer vinden, jaloezie, verveling, buitengesloten voelen, gebrek aan sociale vaardigheden):
 - Hoe komt het dat je dit gedrag nodig hebt?
 - Wat levert het jou op? Wat voor gevoel geeft het jou?
 - Reageer je misschien iets af op de ander?
 - Wat is jouw rol in de groep? Vind je deze rol prettig? Waarom? Wat zijn voor/nadelen?
 - Hoe zou je je rol kunnen veranderen?
 - Wat ga je daaraan doen?Bied zo nodig hulp aan
 12. Toon begrip. Maak de leerling duidelijk dat hij het niet nodig heeft om te pesten om een goede positie in de groep te verwerven en te behouden. Benadruk dat de leerling veel positieve kwaliteiten heeft die een positieve invloed kunnen hebben op anderen en de sfeer in de groep. Probeer inzicht te creëren dat je uiteindelijk meer hebt aan echte vrienden dan aan anderen die aardig tegen je doen uit angst.
 13. Ga niet te veel in op wat er wel of niet is gebeurd, hoe dat precies ging en wie er schuld heeft maar probeer wel de verantwoordelijkheid van de leerling aan te spreken in de situatie en het bedenken van oplossingen en wat de leerling zelf kan doen om de situatie te verbeteren. Dit kan door te 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?
 - Hoe lossen we het probleem nu op?

- Wie hebben er schade opgelopen door wat jij hebt gedaan?
 - Wat is nodig om dat te herstellen? Wat moet er gebeuren om dat te herstellen?
 - 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?
 - 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 ze opschrijft. Oké, voortaan
- (nog beter is als ze de afspraken zelf verwoorden en ondertekenen)
15. Vraag: Hoe mag een ander je stoppen? Hoe mag iemand er op wijzen als je te ver gaat?
- Hoe kan jij daarbij geholpen worden? Wat heb je nodig van klasgenoten zodat het gaat lukken?
16. 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 meldt dat je ook bij anderen uit de klas gaat checken hoe het loopt.
17. Bij ingewikkeldere 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
18. Zeg dat de leerling zelf er niet van weet maar dat je wel gaat informeren bij klasgenoten en docenten of het pesten afneemt.
19. Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt (zie richtlijnen stappenplan).
20. Bedank de leerlingen voor hun medewerking en oplossing.

Aandachtspunten:

- Voel je je als mentor/coach 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/coach dicht bij de deur.
- Vraag hulp wanneer je er zelf niet uitkomt! Je kan overleggen met de teamleider over de situatie en de te nemen stappen. Eventueel kan de pestcoördinator ingezet worden.
- Houd het gesprek probleemgericht (richten op gedrag wat waar te nemen is zonder interpretaties te geven aan het gedrag, dan wordt het persoonsgericht)
- Keur het gedrag af, niet de persoon. Probeer ook de pester zo positief mogelijk te benaderen en voer het gesprek zo veel mogelijk zonder schuldvraag.

- Geef de jongere een kans om zijn/haar gedrag te veranderen. Beloon ook wanneer je ziet dat de leerling zich anders opstelt (zowel tijdens het gesprek als daarna mbt de gemaakte afspraken).
- Blijf specifiek, benoem de situatie waar het over gaat en vermijdt woorden als altijd, vaak en meestal.
- Je doel is veranderingsgericht. Je stelt zaken vast en gaat vervolgens inventariseren hoe het anders kan.
- Inschakelen van hulp als het gedrag na enkele gesprekken niet verbetert.

Bijlage 5: Incidentenformulier

Datum:

Lesuur / plaats:

Tijd:

Wie:

Klas:

Coach:

Betrokkenen:

Gebeurtenis:

[illegible]

Actie:

[illegible]

Bijlage 6: Ouders op de hoogte stellen en gesprek met ouders van pester/meeloper

1. De coach belt de ouders op met als doel het maken van een afspraak.
2. 'Goedemiddag, u spreekt met, coach 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. Vertellen wat er is gebeurd. Als je verwacht dat ouders direct heel aanvallend reageren kan je de boodschap vanuit de zorg over de leerling (die pest) brengen. Hij/zij gedraagt zich op een manier waar andere leerlingen last van hebben. Wellicht zit hij/zij niet goed in zijn vel/ is onzeker (en probeert dit te overschreeuwen) of weet de leerling niet goed hoe hij zichzelf geliefd kan maken in de groep op een sociale manier. Ouders vragen dan vanzelf waar dit op is gebaseerd. Vervolgens kan je concreet gedrag beschrijven.
6. Laat ouders stoom afblazen. Zij schrikken en gaan misschien zelf ineens in de aanval daardoor. Probeer welles/nietes te vermeiden, benoem wat je ziet gebeuren bij ouders: "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 rust in het gesprek brengen)
7. Als ouders door het stoom afblazen weer wat rustiger zijn geworden, kun je nogmaals vertellen wat er is geconstateerd en 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. Benoem dat de rol van ouders om het probleem op te lossen ook erg belangrijk is.
9. Vragen over en weer over wat opvalt aan de leerling op school en thuis. Kijken wat eventueel zal helpen. Ouders die met de leerling 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.

Adviezen aan ouders van gepeste kinderen:

- Houd de communicatie met uw kind open, blijf in gesprek met uw kind. Neem uw kind serieus, zeg dat het goed is dat deze het tegen u vertelt, en bespreek samen wat er nu moet gebeuren (niet aan school melden zonder dat het kind het weet).
- Benadruk dat het niet zijn/haar schuld is.
- Als pesten niet op school gebeurt, maar op straat probeert u contact op te nemen met de ouders van de pester(s) om het probleem bespreekbaar te maken. Doe dit door een niet-beschuldigende houding, maar door aan te geven dat er een gezamenlijk probleem is.
- Pesten op school bespreekt u direct met de coach.
- Door positieve stimulering en complimenten kunt u het zelfvertrouwen vergroten.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport.
- Steun uw kind in het idee dat er een einde aan het pesten komt, maar dat dat wel tijd nodig heeft.
- Blijf de school op de hoogte houden van wat uw kind thuis vertelt.

De ouders van leerlingen die gepest worden, kunnen er moeite mee hebben dat hun kind aan zichzelf zou moeten werken. Hun kind wordt gepest en dat moet gewoon stoppen. Dat klopt, het pesten moet stoppen. Echter, een gepest 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 een (sociale weerbaarheids-) training aan bijdragen.

Adviezen aan ouders van pesters:

- Neem het probleem van uw kind serieus. Benadruk dat iedereen fouten maakt, en dat u van hem/haar houdt, maar niet van het gedrag.
- Raak niet in paniek, elk kind loopt de kans pester te worden.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak te komen.
- Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet: door te vragen hoe het gepeste kind zich zal voelen.
- Besteedt extra aandacht aan uw kind.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport.
- Corrigeer uw kind bij ongewenst gedrag, maar benoem vooral het goede gedrag van uw kind.
- Maak uw kind duidelijk dat u achter de beslissing van de school staat.
- Bedenk samen met uw kind oplossingen.
- Neem de ouders van het gepeste kind serieus.

Veelal zitten kinderen die pesten zelf niet goed in hun vel of zijn erg onzeker. Mogelijk heeft de leerling (externe) hulp nodig.

Adviezen aan alle ouders

- Blijf positief naar de ouders van het gepeste kind en van het pestende kind; het is niet hun schuld.
- Stimuleer uw kind om op een goede manier met andere kinderen om te gaan.
- Corrigeer uw kind bij ongewenst gedrag en benoem het goede gedrag van uw kind.
- Geef zelf het goede voorbeeld.
- Leer uw kind voor zichzelf op te komen op een goede manier (doe niet iets bij anderen wat je zelf ook niet prettig zou vinden).
- Leer uw kind voor anderen op te komen.

Bijlage 7: Voorbeeld gezamenlijk plan om pesten te stoppen

- 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.
- Externe ondersteuning zoals een agressieregulatie-training, een weerbaarheidstraining of een sociale vaardigheidstraining, andere hulp (psycholoog, agressieregressietherapie, opvoedondersteuning).
- Monitoren door de mentor/coach.
- Afspraken maken over gewenst gedrag en de manier van evalueren.
- Mogelijke sancties:
 - Een schriftelijke opdracht zoals een stelopdracht over de toedracht en zijn/haar rol in het pestprobleem of een excuusbrief aan de gepeste leerling en zijn/haar ouders
 - Nablijven en strafregels
 - in de pauze bij blijven
 - x maal 30 min voor de start van de school je melden.
- Bij aanhoudend pestgedrag kan ervoor gekozen worden om een leerling tijdelijk in een andere groep te plaatsen, binnen de school. Uiteindelijk kunnen schorsing of verwijdering tot de uiterste maatregelen van de school behoren.

Bijlage 8: Gesprek zonder schuldvraag met een groepje

- 1) Coach/docent meldt feiten door een IK-boodschap (gedrag, wat heb je gezien, gehoord).
- 2) Doel aangeven van bemiddelen. “Ik wil dat we dit nu met elkaar uitpraten en dat jullie tot een oplossing komen met elkaar die voor iedereen goed voelt”.
- 3) 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 er deelnemers 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.
- 4) Brainstormen over mogelijke oplossingen, hoe het in de toekomst anders kan. Wat kan een ieder doen om de situatie positief te veranderen. Welke verandering wil je zien, willen zij zien?
- 5) Oplossing kiezen met elkaar.
- 6) Checken: is iedereen het eens met de oplossing.
- 7) Evalueren van het gesprek en compliment maken. Zorgen voor een positieve afsluiting met gedragselement bijvoorbeeld een compliment voor elkaar.
- 8) Eventueel kort oefenen van de oplossing.
- 9) Afspraken maken over wanneer en hoe te evalueren en gesprek afronden.
- 10) Aanwezig blijven en zonodig begeleiden, bijstellen, evalueren van de oplossing.
- 11) Vervolggesprek ter evaluatie: hoe gaat het nu? Eventueel samen afspraken nog scherper stellen.

Let op: een gesprek zonder schuldvraag is niet altijd mogelijk. Het kan zijn dat het gesprek strandt. Vaak gebeurt dit doordat de gesprekspartners nog te veel in hun emotie zitten waardoor ze (nog) niet in staat zijn om écht te luisteren naar de ander. Soms speelt (ook) dat gesprekspartners (nog steeds) bang zijn voor straf waardoor zij denken ‘als ik me op de vlakte houd, kunnen ze me niet ‘pakken’.

Dan benoem je wat er volgens jou gebeurt op dit moment (metacommunicatie) en meld je dat je er later op terugkomt (eventueel noem je het moment letterlijk).