

PASCALZUID

SCHOOL VOOR VMBO



***Anti-
Pestprotocol***

2020-2021

Anti-pestprotocol Pascal Zuid 2020-2021

Inhoudsopgave

Pagina

| | |
|--|----|
| Inleiding | 3 |
| Informatie over pesten | 4 |
| Vijfsporenaanpak | 6 |
| Verskillende rollen binnen het pestprobleem | 7 |
| Acties/stappenplan bij pestmelding | 9 |
| Stroomschema aanpak bij pesten Pascal Zuid | 10 |
| | |
| Bijlage 1: Gespreksleidraad met de gepeste/het slachtoffer | 12 |
| Bijlage 2: Gespreksleidraad met de pester/de dader | 14 |
| Bijlage 3: Gespreksleidraad met andere rollen/leerlingen die pesten melden | 16 |
| Bijlage 4: Voeren van een gesprek zonder schuldvraag | 17 |
| Bijlage 5: Gesprek met ouders | 19 |
| Bijlage 6: Plan van aanpak/no blame | 21 |
| Bijlage 7: Adviezen voor ouders als kind betrokken is bij pestprobleem | 23 |

Inleiding

Een klimaat waarin gepest wordt, tast iedereen aan. In een klas waar gepest wordt, kunnen alle leerlingen en docenten slachtoffer worden. Pestgedrag moet dan ook door iedereen serieus worden genomen. Het lastige is dat veel pestgedrag zich in het verborgene afspeelt, zodat het moeilijk is om er greep op te krijgen. En zelfs als het pestgedrag wordt opgemerkt, weten omstanders niet altijd hoe ze ermee om kunnen gaan. Pascal Zuid wil dat iedereen zich veilig voelt, positief gedrag en omgaan met elkaar stimuleren. Pascal Zuid neemt pesten serieus en zal op basis van dit anti-pestprotocol optreden.

Een dergelijk protocol kan alleen functioneren als aan bepaalde voorwaarden is voldaan:

Pascal Zuid is actief in het scheppen van een veilig, pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren.

Pesten wordt als een probleem gezien door alle direct betrokken partijen: docenten, onderwijsondersteunend personeel, ouders en leerlingen.

Docenten, onderwijsondersteunend personeel, ouders en leerlingen hebben een signalerende rol. Wanneer zij pesten waarnemen of redenen hebben om pesten te vermoeden, wordt er van hen verwacht dat zij hierop adequaat reageren en een melding doen bij de betreffende mentor zodat er actie ondernomen kan worden.

Daarnaast heeft de school een anti-pestcoördinator, de Coördinator Ondersteuning & Begeleiding. Zij is het aanspreekpunt voor ons beleid tegen pesten en bewaakt dit samen met de schoolleiding. Elk jaar evalueren we het beleid en bespreken we dit met de Deelraad van de school.

Namens alle medewerkers van Pascal Zuid,

De heer M. el Jaouhari
directeur

Informatie over pesten

Wat is pesten?

We spreken van pesten als dezelfde persoon regelmatig en systematisch bedreigd en geïntimideerd wordt. Van **pesten** is er sprake als 'iemand herhaaldelijk en langdurig wordt blootgesteld aan negatieve handelingen door één of meer personen' (Dan Olweus). De negatieve handelingen zijn structureel tegen dezelfde persoon gericht en er is sprake van machtsongelijkheid.

Dit kan verbaal, fysiek of via social media plaatsvinden. Pesten is een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend en zeer bedreigend.

Docenten en onderwijsondersteunend personeel hebben een taak (samen met de ouders en de leerlingen zelf) bij het tegengaan van pesten. Leerlingen moeten weten dat ze hulp kunnen krijgen van volwassenen van Pascal Zuid en hierom durven vragen. Volwassenen dienen oog te hebben voor de signalen van leerlingen. Ze dienen interesse te tonen en te luisteren naar wat de leerlingen te vertellen hebben.

Voor mentoren betekent dit dat ze groepsgesprekken houden, bespreken hoe de leerlingen met de groepsapp omgaan, aandacht hebben voor de groeps sfeer en het functioneren van individuele leerlingen in de groep. Ze maken afspraken met de klas en zorgen ervoor dat deze afspraken nagekomen worden.

Tussen plagerij en pesten loopt een diffuse grens, die voor ieder persoonlijk verschillend is. Iedereen is gerechtigd zelf aan te geven wat hij als acceptabel beschouwt.

Cyberpesten:

Pesten via internet/ social media is moeilijk te controleren of te traceren. Pascal Zuid stelt zich het standpunt dat dit niet getolereerd wordt, ook al vindt dit niet plaats tijdens schooluren. De mentor bespreekt de do's en don'ts van internet en in een groepsapp. We proberen ouders en leerlingen zo goed mogelijk te informeren over veilig omgaan met internet.

In onderstaande opsomming staan voorbeelden die mogelijk als pesten beschouwd kunnen worden.

Met woorden:

vernederen, belachelijk maken
schelden, dreigen
met bijnamen aanspreken
digitaal pesten, bijvoorbeeld via mail of social media

Lichamelijk:

trekken aan kleding, duwen en sjoeren
schoppen, bijten, bespugen en slaan
krabben en aan haren trekken
wapens gebruiken

Achtervolgen:

opjagen en achterna lopen
in de val laten lopen, klem zetten of rijden
opsluiten

Uitsluiting:

doodzwijgen en negeren
uitsluiten van feestjes
niet meedoen bij groepsopdrachten

Stelen en vernielen:

afpakken en/of stukmaken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen
banden lek prikken, fiets beschadigen

Afpersing:

dwingen om geld of spullen af te geven
het afdwingen om iets voor de pestende leerling te doen
via social media onder druk zetten

Vijfsporenaanpak

Pascal Zuid hanteert de vijfsporenaanpak. Dat houdt het volgende in:

De algemene verantwoordelijkheid van de school

Pascal Zuid heeft 4 leerjaarcoördinatoren. Iedere leerjaarcoördinator is tevens voor zijn leerjaar de anti-pestcoördinator. Zij zorgen ervoor dat alle medewerkers van Pascal Zuid geïnformeerd zijn over het pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten. Dit anti-pestprotocol vormt de basis voor het beleid rond pesten, zodat de veiligheid van leerlingen binnen onze school zo optimaal gewaarborgd kan worden. Medewerkers van Pascal Zuid vervullen een voorbeeldfunctie bij het signaleren en tegengaan van pestgedrag.

Het bieden van steun aan de gepeste

Het probleem wordt serieus genomen.

Er wordt uitgezocht wat er precies gebeurd is.

Er wordt overlegd over mogelijke oplossingen en eventuele hulp wordt aangeboden.

Bekeken wordt hierbij o.a. of een gesprek zonder schuldvraag met de pester passend is.

Acties richting de pester

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

De achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen.

Wijzen op het eventuele gebrek aan empathisch vermogen dat zichtbaar wordt in het gedrag en eventuele hulp aanbieden.

Bekeken wordt hierbij o.a. of een gesprek zonder schuldvraag met de gepeste passend is.

Het betrekken van de andere rollen bij het pesten

De mentor bespreekt het pesten eventueel ook met andere rollen binnen het pestprobleem. Er wordt gesproken over mogelijke oplossingen en over wat zij andere rollen kunnen bijdragen aan een verbetering van de situatie.

Het bieden van steun aan de ouders

Ouders die zich zorgen maken over pesten, kunnen dit bij de mentor van hun kind aangeven.

Pascal Zuid werkt samen met de ouders om het pesten aan te pakken.

Pascal Zuid geeft adviezen aan de ouders in het omgaan met hun gepeste of pestendekind.

Pascal Zuid verwijst de ouders zo nodig naar deskundige hulpverleners.

Verschillende rollen binnen het pestprobleem

Pesten is een groepsprobleem. In iedere groep waarin wordt gepest zijn verschillende rollen te onderscheiden die ervoor zorgen dat het pesten ontstaat, in stand wordt gehouden, verergert of vermindert.

De pester/de dader

De pester is degene die het initiatief neemt tot het pesten. Pesters worden vaak populair gevonden door andere leerlingen uit de groep, omdat ze meer macht hebben in de groep. Ze dwingen hun populariteit af door stoer en onkwetsbaar gedrag. Ze proberen zichzelf groter te maken door een ander kleiner te maken. Tegelijkertijd zijn ze niet geliefd. Doorgaans voelen pesters zich niet schuldig, want het slachtoffer vraagt er in hun ogen immers om, om gepest te worden. Daarnaast hebben pesters soms ook een positieve blik op het gebruik van geweld.

Er zijn diverse oorzaken aan te wijzen waarom iemand pestgedrag laat zien:

- Een vaak gevoelde anonimiteit (ik besta niet); als een pester zich verloren voelt binnen een grote groep, kan hij zich belangrijker maken door een ander omlaag te drukken.
- Het moeten spelen van een niet-passende rol.
- Een voortdurende strijd om de macht in de klas.
- Een niet-democratisch leefmilieu binnen de school; iemand is autoritair en laat op een onprettige wijze blijken dat hij de baas is.
- Spanningen kunnen op een zondebok worden afgereageerd.
- Een gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers of een laag niveau).
- Een zwak gevoel van autonomie (te weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid) of juist een te sterk gevoel voor autonomie.
- Een negatief zelfbeeld, weinig eigenwaarde.
- Een problematische thuissituatie, negatief voorbeeldgedrag van ouders/verzorgers.
- Verveling

De gepeste/het slachtoffer

De gepeste of het slachtoffer is degene die gepest wordt en het doelwit is van de pesterijen.

Een leerling die wordt gepest, praat er thuis of op school niet altijd over. Redenen hiervoor kunnen zijn:

- schaamte,
- angst dat de ouders met iemand van school of met de pester gaan praten en dat het pesten dan nog erger wordt,
- het probleem lijkt onoplosbaar,
- het idee dat hij/zij niet mag klikken.

De ouders van een leerling die gepest wordt, kunnen er moeite mee hebben dat hun kind aan zichzelf zou kunnen 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 vaardigheids-) training aan bijdragen.

De meeloper/aanmoediger

De meeloper of aanmoediger is een leerling die zich ophoudt in de groep rond de pester en die actief meedoet met het pesten. Als de pester begint dan doet de meeloper actief mee of lacht het slachtoffer uit en moedigt daarmee de pester aan om dit pestgedrag vaker te laten zien. Het kan zijn dat de meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en dat ze denken in populariteit mee te liften met de pester. Het kan ook zijn dat ze dit gedrag laten zien uit angst om zelf in de slachtofferrol terecht te komen. Anderen zien het pesten als een spel en doen daarom mee. Meelopers/aanmoedigers zijn zich lang niet altijd bewust van het negatieve effect van hun gedrag.

De buitenstaander

De buitenstaander wil niets met het pesten te maken hebben en trekt zich terug door zich om te draaien of weg te lopen zodra er wordt gepest. In deze groep zitten veel leerlingen die zelf ook echt last hebben van het gepest en zich rot voelen om wat er gebeurt. Ze durven niet in te grijpen of weten niet wat ze moeten doen en kunnen zich daardoor schuldig voelen.

De helper/verdediger

De helper of verdediger komt op voor de gepeste en voor zichzelf. Dit kan hij/zij doen door de gepeste te troosten, de pester op zijn/haar gedrag aan te spreken of het pesten bij anderen (bijvoorbeeld de mentor) te melden.

De omstander

De omstander is een persoon die niet in de groep zit, maar wel bij de groep betrokken is, zoals de mentor, docenten, ouders, leerlingen van andere klassen, etc.

De anti-pestcoördinator

Algemene taken zoals aangegeven door het ministerie van OCW:

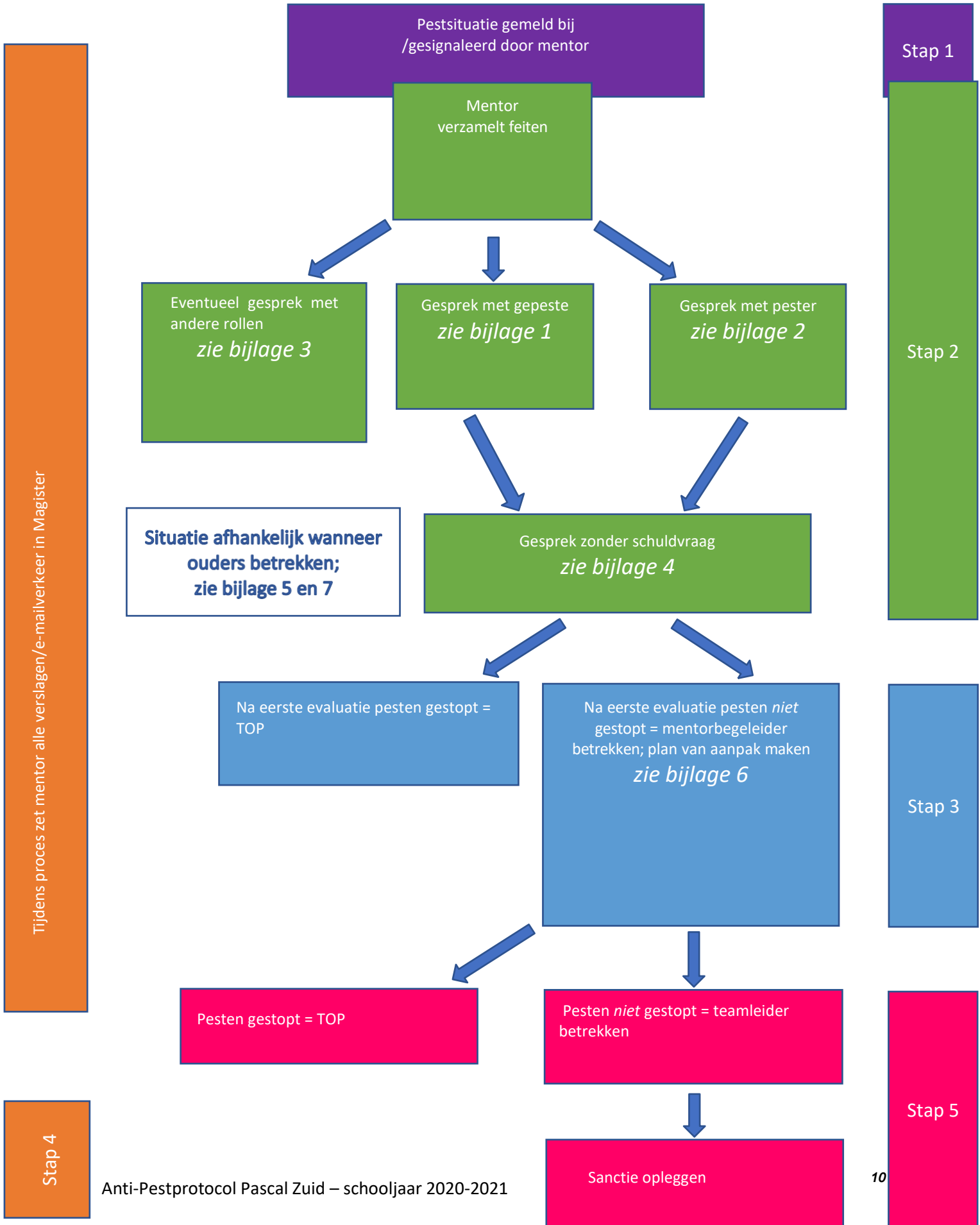
- Fungeren als aanspreekpunt voor ouders en leerlingen/belangenbehartiging in het kader van het anti- pestbeleid.
- Een actieve bijdrage leveren aan een sociaal veilig schoolklimaat door het geven van voorlichting en het organiseren van preventieve activiteiten.
- Fungeren als gesprekspartner en beleidsadviseur op het gebied van sociale veiligheid.
- Coördinatie van het anti-pestbeleid van de school.

Acties/stappenplan bij pestmelding

1. Medewerkers, ouders en leerlingen die pestgedrag signaleren, melden dit bij de desbetreffende mentor.
2. De mentor volgt de vijfsporenaanpak (zie pagina 6). Dit houdt in dat de mentor in gesprek gaat met de gepeste, de pester en eventueel met andere rollen die betrokken zijn bij het pestprobleem.
3. Mocht blijken dat de pestproblematiek niet voldoende opgelost kan worden, dan schaal de mentor op. Dat betekent dat de mentor samen met de mentorbegeleider een plan van aanpak maakt.
4. Van alle gesprekken en acties worden door de mentor aantekeningen gemaakt die opgeslagen worden in Magister.
5. A. De mentor checkt of de maatregelen die zijn genomen het gewenste effect opgeleverd hebben.
Zo niet, dan treedt B in werking.
B. De mentor betreft de teamleider bij de besluitvorming over eventuele andere maatregelen, eventueel in samenspraak met de directie.

Het hierboven weergegeven actie/stappenplan is een algemene leidraad; per situatie wordt bekeken welke maatregelen het meest passend zijn.

Stroomschema aanpak bij pesten Pascal Zuid



Toelichting stroomschema aanpak pesten

Het stroomschema aanpak bij pesten Pascal Zuid is een uitwerking van 'het stappenplan bij pestmelding' dat is opgenomen in het anti-pestprotocol van Pascal Zuid. De stappen 1 t/m 5 uit dit stappenplan zijn ook in het stroomschema terug te vinden. Dit stroomschema geeft handvatten wat te doen bij elke stap. Dit betreft een advies. Afhankelijk van de specifieke situatie wordt bekeken welke acties het meest passend zijn.

Toelichting stap 2 Gesprek zonder Schuldvraag:

Als een gesprek zonder schuldvraag tussen gepeste en pester niet wenselijk of haalbaar is dan worden in het gesprek met de pester de afspraken gemaakt en worden deze afspraken geëvalueerd in een gesprek met gepeste en pester afzonderlijk.

Toelichting betrekken ouders:

Op welk moment ouders het best kunnen worden geïnformeerd en betrokken, zal afhankelijk zijn van de situatie. Het is aan de mentor hier een afweging in te maken. In bijlage 5 zijn tips opgenomen voor een gesprek met ouders. In bijlage 7 zijn adviezen opgenomen aan ouders van een kind dat betrokken is bij een pestprobleem. Deze bijlage kan aan ouders worden meegegeven.

Bijlage 1: Gespreksleidraad met de gepeste/het slachtoffer

(bij stroomschema aanpak bij pesten Pascal Zuid).

Het is belangrijk om randvoorwaarden te scheppen voor een veilig gesprek met het slachtoffer. Hierbij kunt u denken aan:

- Een rustige en afgesloten ruimte, eventueel zonder of met beperkte inking.
- Na schooltijd.
- Een gesprekspartner die het slachtoffer vertrouwt.

In het gesprek gebruikt u het woord 'slachtoffer' zo min mogelijk. U kunt in dat geval vaak zijn of haar eigen naam gebruiken. Om de opbouw van het gesprek voor u te verduidelijken, is wel gekozen om de term 'slachtoffer' in deze tekst te gebruiken.

U kunt de volgende opbouw kiezen voor het gesprek:

1. Spreek uw waardering uit voor het melden van wat er is gebeurd of voor de komst naar het gesprek door het slachtoffer. **Check** bij een melding van anderen of deze klopt.
2. Geef **ruimte voor het delen** van gevoelens en ervaringen. Gevoelens die slachtoffers ervaren zijn bijvoorbeeld verdriet, angst, boosheid, schaamte, schuld, eenzaamheid.
3. Benadruk dat het **nooit de schuld** van het slachtoffer is dat hem of haar dit overkomt. Wat hij of zij zelf ook doet; dat mag nooit een reden zijn om te pesten.
4. **Vraag door** over wat er precies is gebeurd, voor zover het slachtoffer dat op dat moment aankan.
5. Vraag of er nog **anderen zijn die ook slachtoffer zijn** van dit of ander pestgedrag.
6. Vraag wie er verder **op de hoogte** zijn van het pestgedrag.
7. Bespreek de wijze waarop het slachtoffer tot nu toe op het pestgedrag heeft gereageerd en **welke oplossingen** hij of zij al heeft ingezet.
8. Bespreek hoe **andere kinderen reageren**.
9. Bespreek welke **hulpvraag** het slachtoffer heeft. Wat kun jij of kunnen andere professionals voor het slachtoffer betekenen?
10. Bespreek welke **behoefte en ideeën** het slachtoffer zelf heeft om de situatie te verbeteren. Laat het slachtoffer zoveel mogelijk zelf meepraten en -beslissen. Benadruk de eigen kracht en **maak samen een plan**.
11. Geef **adviezen aan het slachtoffer** om eigen gedrag assertief te maken en minder sub-assertief of agressief te reageren, maar houd het wel behapbaar. Oefen eventueel met een van deze adviezen. Veel slachtoffers zijn gebaat bij gerichte ondersteuning bij het vergroten van zelfvertrouwen, het eigen maken van een krachtiger uitstraling en lichaamstaal en handvatten om op te komen voor zichzelf. Dit kan bijvoorbeeld door middel van het volgen van een (buitenschoolse) Sta Sterk training van Stichting Omgaan met Pesten. Verwijs indien nodig door.
12. Bespreek of het slachtoffer **een gesprek wil met de betrokkenen bij het pesten**. Hierbij kunt u denken aan de pester, meeloper of aanmoediger. Check of het slachtoffer zou willen delen hoe het voor hem of haar is en wat hij of zij wil. Zo kan een slachtoffer een krachtiger rol spelen en kan hij of zij door de andere rollen worden gezien als iemand die voor zichzelf opkomt. Het kan nodig zijn om dit gesprek voor te bereiden met het slachtoffer en aanwijzingen te geven of te oefenen met het gesprek. Soms is het fijn om korte tijd te geven aan het slachtoffer om zich hierop voor te bereiden. Laat de tijd tussen het maken van de afspraak en het plaatsvinden van het gesprek niet te groot zijn. De ervaring leert dat de spanning voor een slachtoffer dan vaak juist toeneemt wat het inzetten van eigen kracht niet ten goede komt.
13. Bespreek hoe **omstanders** die betrokkenen zijn bij het slachtoffer worden geïnformeerd over dit gesprek. Denk hierbij aan ouders en andere professionals.

14. Meld dat het **enige tijd kan duren voordat het pesten echt helemaal is gestopt**.
15. Vat het gesprek samen en neem de **gemaakte afspraken** door.
16. **Evalueer** het gesprek.
17. Geef nogmaals een **compliment** aan het slachtoffer en sluit het gesprek positief af.

Soms is het niet mogelijk om alle punten in het gesprek aan bod te laten komen. Het kan ook voorkomen dat de emoties nog te hoog zitten bij het slachtoffer. Dan is het raadzaam om een tweede gesprek te plannen. Bepaal welke professional de aangewezen persoon is om dit tweede gesprek te voeren of hierbij aanwezig te zijn. In sommige gevallen is het fijn daarbij ook ouders of verzorgers van het slachtoffer uit te nodigen.

Bijlage 2: Gespreksleidraad met de pester/de dader

(bij stroomschema aanpak pesten Pascal Zuid).

Het is belangrijk om randvoorwaarden te scheppen voor een veilig gesprek met de pester. Hierbij kunt u denken aan;

- Een rustige en afgesloten ruimte, eventueel zonder of met beperkte inktijk.
- Na schooltijd.
- Een gesprekspartner die de pester vertrouwt.

Het doel van het gesprek is de pester mee te krijgen in het verbeteren van de situatie voor het slachtoffer en het laten ontstaan van een prettiger pedagogisch klimaat voor alle leden van de groep.

U gebruikt het woord 'pester/dader' alleen als omschrijving van het gedrag en laat deze term daarna zoveel mogelijk achterwege. U kunt in dat geval vaak zijn of haar eigen naam gebruiken.

Om de opbouw van het gesprek voor u te verduidelijken, is wel gekozen om de term 'pester' in deze tekst te gebruiken.

U kunt de volgende opbouw kiezen voor het gesprek:

1. **Waardeer de komst** naar het gesprek. Geef aan dat u in dit gesprek wilt spreken over een melding die u hebt ontvangen of over gedrag van de pester dat u zelf hebt waargenomen.
2. Vertel vriendelijk, duidelijk en beheerst welke **melding** u hebt ontvangen en/of wat u zelf hebt gezien en gehoord. **Check** of de melding, of wat u hebt gezien en gehoord volgens de pester klopt.
3. Vertel dat u het een goed plan vindt om met de pester te bespreken hoe de **situatie verbeterd** kan worden voor het slachtoffer, de pester zelf en de groep.
4. Check de melding bij de pester. Wat herkent deze hiervan? Geef **ruimte voor het delen** van gevoelens en ervaringen. Vraag naar de **motivatie voor het pestgedrag** en spreek uit dat u ook vaak ziet dat de pester regelmatig positief gedrag laat zien. Maak extra duidelijk dat u de pester als persoon accepteert en het pestgedrag niet. Neem **stelling tegen het pesten**.
5. **Analyseer** met welke pester u te maken hebt. Is het een pester met
 - sociaal onhandig gedrag
 - de behoefte tot ander gedrag te komen maar niet weet hoe
 - iemand die wel anders kan maar dat niet doet vanwege prettige gevolgen en beloning.

Zoek naar samenhangende factoren: wat is de thuissituatie van deze pester? Spelen er problemen bij het omgaan met frustratie?

6. Geef een **realistisch beeld van hoe een groep vaak tegen een pester aankijkt**. Veel leden uit een groep vinden het pestgedrag niet oké en ervaren de negatieve invloed van het pestgedrag op de sfeer in de groep. Check welk beeld de pester heeft van groepsleden en de manier waarop ze tegen zijn of haar gedrag aankijken.
7. Zet tijdens het gesprek in op het versterken van het **inlevingsvermogen** van de pester. Veel pesters weten niet dat hun doelwit zich in sterke mate onprettig voelt of andere klachten heeft ontwikkeld ten gevolge van het pestgedrag. Zij denken vaak dat gevoelens tijdelijk zijn.
8. Gebruik de notities van de pester uit punt 5 om te bespreken **wat de pester zelf kan doen** om bijvoorbeeld aardiger, vriendelijk, stoer, ... gevonden te worden. Sta stil bij wat de pester kan doen om de grenzen van het slachtoffer en eventuele anderen eerder te signaleren en daar rekening mee te houden. Maak **concrete afspraken** over positief gedrag dat u verwacht van de pester zodat deze afspraken controleerbaar zijn.
9. U kunt toewerken naar het inzetten van een **gesprek zonder schuldvraag**. Het heeft onze voorkeur de afspraken over het gewenste gedrag te checken of te maken in een gesprek waarbij het slachtoffer ook aanwezig is.

10. Het komt voor dat er uit het gesprek blijkt dat de **pester zelf een hulpvraag** heeft. Dit kan met de pester zelf te maken hebben of met omstandigheden die zich voordoen in de leefsituatie van de pester. Indien nodig verwijst u de pester door naar passende hulp en/of een training.
11. Als de pester zich niet aan de gemaakte afspraak houdt, volgen er **sancties**.
12. Vat het gesprek samen en neem de **gemaakte afspraken** door.
13. **Evalueer** het gesprek.
14. Geef een **compliment** aan de pester en waardeer diens inzet in het gesprek en sluit het gesprek positief af door uw positieve verwachting over verbetering van het gedrag van de pester uit te spreken.

Deze gesprekken met pesters werken vaak goed. Juist omdat de sanctie nog niet centraal staat en vooral wordt ingezet op positieve gedragsverandering. Soms is de vorm van pestgedrag zo grensoverschrijdend dat er een combinatie nodig is van dit gesprek en sancties.

Als een pester na het 1^e of 2^e gesprek niet gestopt is met pesten kunt u de volgende acties ondernemen:

- Nodig ouders van de pester en de pester zelf uit. Geef aan wat er in de tussentijd is gedaan en dat dit blijkbaar niet voldoende is om het pestgedrag te doen stoppen. Onderzoek wat maakt dat het pestgedrag doorgaat. Heb hierbij ook aandacht voor de invloed van meelopers en eventueel aanmoedigers op de pester.
- Stel nogmaals een grens. Het pestgedrag wordt niet geaccepteerd. Motiveer waarom het heel erg belangrijk is dat het pestgedrag na vandaag niet meer voorkomt. Doe dit in het belang van het slachtoffer, de pester zelf en de andere leden van de groep.
- Bespreek wat de pester van u als professional of van de school nodig heeft om de voedingsbodem voor het doorgaan van het pestgedrag weg te nemen.
- Geef uitleg over de sancties die nu ingaan of ingaan als het pestgedrag nog doorgaat na dit gesprek.
- Soms gaan ouders van de pester niet akkoord met de genomen stappen. Schakel schoolleiding in als bijvoorbeeld besluiten moeten worden genomen over schorsing.

Bijlage 3: Gespreksleidraad met andere rollen/leerlingen die pesten melden

(bij stroomschema aanpak pesten Pascal Zuid).

Pesten zien wij als een groepsprobleem. Daarom is het belangrijk ook aandacht te hebben voor de andere leden van en rollen binnen de groep. Er zijn verschillende manieren om hen te informeren en te betrekken:

- Informeren van de groep over gesprekken die hebben plaatsgevonden met het slachtoffer en de pester, nadat overleg heeft plaatsgevonden met beiden over wat wel en wat niet besproken wordt met de andere leden van de groep. Spreek de groep altijd aan als helpers voor het slagen van gemaakte afspraken.
- Werken met de no-blame methode/supportgroep.
- Werken met een gesprek zonder schuldvraag.

Het is belangrijk om open communicatie te bevorderen en enigszins te voorkomen dat leerlingen alleen met hun subgroep spreken of eigen conclusies vormen over wat er precies speelt of wat er besproken is met verschillende leerlingen. Het is zinnig om korte informatie te geven die voor iedereen begrijpelijk is en hetzelfde is. Geef daarbij aan waar leerlingen terecht kunnen bij vragen of opmerkingen en maak afspraken hoe om te gaan met deze informatie en met elkaar.

In gesprek met leerlingen die pesten melden

Binnen de school bent u als professional ook bereikbaar voor leerlingen die pesten willen melden.

Hoe om te gaan met een melding:

1. Neem een melding van pesten altijd serieus. Zie dit niet als klagen en klikken. Wel als informatie die kan helpen het pesten beter aan te pakken.
2. Maak een compliment voor het delen van de informatie. Zo dragen de leerlingen bij aan het voorkomen en aanpakken van pesten. Dat is helpen en dus heel belangrijk.
3. Vraag naar feiten (wie, wat, hoe, waar, wanneer, hoe vaak). Soms worden niet alle feiten duidelijk. Dat is ook niet altijd nodig. Het gaat erom dat er een leerling is gesignaleerd dat last heeft van anderen die over zijn of haar grenzen gaan. Dat dient opgepakt en opgelost te worden. Soms is er onvoldoende tijd om op dat moment de melding uitgebreid te bespreken. Maak dan een afspraak voor een gesprek over de melding op een ander tijdstip.
4. Check wie er nog meer van deze informatie op de hoogte zijn.
5. Maak afspraken over de manier waarop u deze informatie gaat omzetten in actie. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een gesprek met het slachtoffer, navraag doen bij andere betrokken professionals bij het slachtoffer, afstemmen welke professionals gaan ondersteunen in de aanpak van deze melding.
6. Evalueer het gesprek en sluit het gesprek positief af.

Het geeft leerlingen die pestgedrag melden, net als het slachtoffer zelf vaak een prettig gevoel als zij niet de enige zijn die melden dat er gepest wordt. Vraag bijvoorbeeld bij een aantal andere leerlingen na wat er precies gebeurt om de pester, meelopers en of aanmoedigers steviger te kunnen confronteren. Ook kunt u vragen aan professionals die zich om de groep heen bewegen, gericht te observeren en notities te maken van wat hen opvalt in het contact richting het slachtoffer. Uiteraard kan de professional ook zelf gericht observeren om meer inzicht te krijgen in het pestgedrag.

Bijlage 4: Voeren van een gesprek zonder schuldvraag

(bij stroomschema aanpak pesten).

Het gesprek zonder schuldvraag

Pesters en meelopers zijn gewend aangesproken te worden op hun negatieve gedrag. De werkwijze bij een gesprek zonder schuldvraag is te stoppen met het gebruiken van de corrigerende en oordelende vinger. De positieve kracht van de deelnemers en hun inzet voor het gesprek wordt gebruikt en verder ontwikkeld. U zet in op positieve gedragsverandering en gaat in op wat speelt (feitelijk), wat er mogelijk is aan oplossingen en hoe een ieder daar een bijdrage aan kan leveren. De professional bemiddelt door de spreektijd te bewaken, het luisteren naar elkaar en het inlevingsvermogen te stimuleren. U laat de oplossingen zo veel mogelijk uit de deelnemers zelf komen.

Fasen en stappen voor een gesprek zonder schuldvraag

Fase 0: Voorgesprekken met individuele rollen zoals hierboven beschreven

Fase 1: Situatie inleiden

- 1) Contact maken (namen noemen, even aanspreken en uitnodigen)
- 2) Feiten melden door een IK-boodschap. (gedrag, wat heeft u gezien, gehoord)
- 3) Gevoel melden door een IK-boodschap. (gevoel, wat voelde u 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"
- 5) Afspraken maken voor tijdens gesprek

Fase 2: Delen

- 6) 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 proberen te begrijpen wat de ander voelt. Soms loopt een gesprek vast, ga dan in op behoeftes, wat wilde je? En ook hier feiten checken en inlevingsvermogen prikkelen.

Fase 3: Oplossen

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

Fase 4: Oefenen

- 11) Oefenen met de oplossing en laten ervaren van het gewenste gedrag. Hiermee zorgt u voor een positieve afsluiting. Dit kan door bijvoorbeeld een rollenspel uit te spelen.

Fase 5: Afspraken, evalueren en bijsturen

- 12) Afspraken maken over wanneer en hoe te evalueren.
- 13) Aanwezig blijven en zo nodig begeleiden en bijstellen.
- 14) Vervolggesprek ter evaluatie: hoe gaat het nu? Eventueel samen afspraken nog scherper stellen.

Bijlage 5: Gesprek met ouders

(bij stroomschema aanpak pesten).

Sommige professionals voeren regelmatig gesprekken met ouders, anderen niet vaak. Het contact met ouders is in het basisonderwijs intensiever dan in het voortgezet onderwijs. Wanneer problemen spelen is het echter in beide soorten onderwijs nodig om oudercontact op een goede manier vorm te geven. Het kan helpen om u voor te bereiden op het oudercontact. Dit is uiteraard niet altijd mogelijk omdat ouders soms rechtstreeks contact opnemen.

Het slechtnieuwsgesprek

Gesprekken met ouders die vertellen dat hun zoon of dochter pest of wordt gepest zijn lastig. Emoties kunnen hierbij hoog oplopen, zowel bij de zender als de ontvanger. Veel bringers van slecht nieuws vinden dat lastig en draaien om de hete brij heen. Zij kiezen er soms voor de boodschap te verzachten of uit te stellen. Het komt voor dat de zender, de ontvanger het slechte nieuws zelf laat raden (ook wel 'hang yourself' methode genoemd). Dat werkt minder goed dan een slechtnieuwsgesprek met de volgende doelen en opbouw.

Een slechtnieuwsgesprek heeft verschillende doelen:

- Een kennisdoel: Het duidelijk en feitelijk overbrengen van het slechte nieuws.
- Een houdingsdoel: Het helpen verwerken van het slechte nieuws en laten zien dat u zich inleeft in de ontvanger van het slechte nieuws.
- Een gedragsdoel: Het helpen oplossen van het ontstane probleem.

Niet in ieder slechtnieuwsgesprek kunnen alle doelen gerealiseerd worden. Hoe ingrijpender het slechte nieuws is, hoe moeilijker het wordt om de tweede en derde doelstelling te realiseren.

Het slechtnieuwsgesprek is een half open gesprek. De structuur ligt min of meer vast. Dat betekent niet dat u geen open vragen stelt. U houdt de aanloop en planning zeer kort en start met het vertellen van het slechte nieuws. Dit is erg belangrijk, omdat blijkt dat uitstel van deze boodschap het alleen maar moeilijker maakt om een begin te maken. Bovendien laat u de ontvanger dan niet langer dan nodig in onzekerheid. De ontvanger voelt vaak al aan dat er iets mis is.

Fasen in het slechtnieuwsgesprek:

1) Slecht nieuws vertellen

- Meteen de slechte boodschap brengen. Rustig, kort, bondig en duidelijk. Bereid dit goed voor, zodat u woorden kunt gebruiken die relatief neutraal zijn.

2) Emoties begrijpen en opvangen

- Vervolgens richt u de aandacht op het gevoel dat de boodschap oproept: 'ik zie dat het u veel doet ...'; 'dit valt u rauw op uw dak ...' 'U schrikt ervan. Zie ik dat goed? Luister actief. Niet alleen naar de inhoud, ook naar de beleving en de betekenis van het slechte nieuws voor de ontvanger.
- Wees extra alert op non-verbale signalen van de ontvanger, omdat het hier om intense emoties kan gaan.
- Eventueel weer boodschap herhalen en redenen geven.
- Dan weer aandacht voor gevoel.

3) Bedenk oplossingen met elkaar

- Vervolgens kan verder worden gepraat over het probleem en de aanpak.
- Stel vragen en concretiseer, zodat u een zo goed mogelijke oplossing en aanpak bepaalt, waar de ontvanger in gelooft.
- Zodra emoties weer de kop opsteken, is het belangrijk hier weer aandacht voor te hebben, en deze te laten uiten. U gaat dan weer terug naar fase 2.

Mensen reageren heel verschillend op slecht nieuws. Van ontkennend tot laconiek. Van gechoqueerd tot agressief. In alle gevallen gaat het erom dat u probeert de emoties aan te voelen en te begrijpen. Als de ontvanger ervoor open staat, kunt u proberen tot een oplossing te komen. Doe dit niet te snel. Als fase 2 niet voldoende verwerkt is, zal een oplossing waarschijnlijk niet voldoen. Als u de fasen van het slechtnieuwsgesprek hebt doorlopen, hebt u gedaan wat u kon doen. Dat wil niet zeggen dat het slechte nieuws minder slecht valt. U hebt de ander het slechte nieuws duidelijk, rechtstreeks verteld en communicatieve vaardigheden ingezet en optimaal benut. Dit moet ertoe leiden dat de ander het gevoel heeft zorgvuldig behandeld te zijn.

Bijlage 6: Plan van aanpak/No Blame

(bij stroomschema aanpak pesten).

Als na stap 2 blijkt dat het pesten niet gestopt is, dan moet de mentor samen met de mentorbegeleider een *plan van aanpak* maken. Zie stap 3 in stroomschema. In een plan van aanpak kunnen de volgende zaken aan bod komen:

- de wijze waarop ouders worden betrokken;
- het afspreken van een tijdsduur met de pester; hoeveel tijd krijgt de pester om zijn of haar gedrag te veranderen?;
- het regelen van aanvullende hulp voor de gepeste;
- het formeren van een steungroep voor de gepeste, zie No Blame-methode onderaan deze pagina.

Het formeren van een steungroep gebeurt altijd in samenspraak met de gepeste. Er wordt in de steungroep besproken hoe de gepeste kan worden geholpen zich weer prettig te voelen op school. Deze ideeën worden verzameld en uitgevoerd door de leden van de steungroep. Er wordt een tijdsduur afgesproken waarna geëvalueerd zal worden met alle leden en de gepeste afzonderlijk.

Nadere informatie: No Blame-methode/steungroep formeren

Naast het voeren van gesprekken zonder schuldvraag kan het goed zijn om ook andere rollen in de groep bij het verbeteren van de situatie te betrekken door een steungroep te formeren voor het slachtoffer. Dit kan volgens de No Blame-methode. Deze No Blame-methode werkt volgens een stappenplan. No Blame gaat er, net als het gesprek zonder schuldvraag, van uit dat (dreigen met) straffen niet helpt, maar dat de kinderen het probleem samen moeten oplossen.

HET NO BLAME-STAPPENPLAN

1. **Gesprek met het slachtoffer**

- No-Blame-aanpak verduidelijken bij het slachtoffer;
- Vertrouwen en toestemming van het slachtoffer is nodig;
- Samen met slachtoffer bepalen wie er in het No-Blame-groepje komt;
- Groep samenstellen uit pester(s), meelopers, buitenstaanders en helpers; steeds zorgen voor een positief overwicht (6 tot 8 leerlingen);
- Slachtoffer maakt geen deel uit van de groep.

2. **Organiseer een eerste bijeenkomst**

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

3. **Leg het probleem uit**

- Je legt uit dat het slachtoffer zich niet goed voelt, zonder het woord 'pesten' te gebruiken;
- Niemand wordt beschuldigd!

4. **Deel de verantwoordelijkheid**

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

5. **Vraag naar ideeën van elk groepslid**
 - Kinderen formuleren hun voorstellen in de ik-vorm;
 - Als begeleider ga je aanmoedigen, maar geen beloftes afdwingen.

6. **Laat het aan de groep over**
 - Na het formuleren van de voorstellen worden de kinderen bedankt voor hun hulp;
 - Er wordt benadrukt dat de verantwoordelijkheid nu bij de groep ligt;
 - Er wordt opnieuw afgesproken, een week later.

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

Bijlage 7: Adviezen voor ouders als kind betrokken is bij pestprobleem

(Bij stroomschema aanpak pesten Pascal Zuid).

De Stichting Omgaan met Pesten heeft adviezen opgesteld voor ouders van wie het kind betrokken is bij een pestprobleem in de rol van slachtoffer, pester of meeloper. Uit de praktijk blijkt dat veel ouders het lastig vinden hier op een goede manier mee om te gaan. Wat is nu wel goed om te doen en wat juist niet? Wij geven u deze adviezen die hierbij kunnen helpen graag mee.

Algemene adviezen:

- Leer het kind zichzelf te helpen en voor zichzelf op te komen en dan anderen te helpen, voor anderen op te komen.
- Probeer te achterhalen wat er precies gebeurd is en wat de oorzaak is (waar, wie, wat zelf gedaan, hulp). Ga eventueel eens kijken op de plek waar het pesten plaatsvindt.
- Beloof NOOIT dat u het aan niemand zult vertellen en onderneem geen stappen zonder het dat het kind het weet!
- Lees samen over pesten, helpen en sociaal vaardig zijn en praat er over. (lees eerst zelf het boek!). U kunt natuurlijk ook samen informatie opzoeken op internet. Kinderen vinden vaak herkenning in de informatie en verhalen.
- Speel gezelschapsspellen. Het gaat daarbij om spelregels en om omgaan met elkaar (staat niet meer centraal in de maatschappij, macht en prestatie wel!).
- Accepteer pesten NOOIT! Benader het pesten echter zonder schuldvraag.
- Maak gebruik van feedbackregels zonder schuldvraag:
 - Vertel wat er gebeurd is. (feiten en ZONDER JE GEVOEL!)
 - Vraag de ander of deze dit nog weet/herkent? (checken)
 - Vertel dan wat u voelde toen dit gebeurde en welke mening u hierover hebt. (Start altijd met IK en VAL DE ANDER NIET AAN!)
 - Vraag de ander of die zich dit kan voorstellen. Bijvoorbeeld begrijp je wat ik zeg/bedoel/voelde? (Dit dwingt de ander zich in te leven)
 - Vertel hoe u de situatie zou willen oplossen (alternatief/voorstel)
- Word en wees u bewust van uw eigen rol en stijl van ouderschap binnen het gezinsleven en de gezinsdynamiek. Factoren die pesten bevorderen zijn:
 - vijandig gedrag ten opzichte van een onschuldig persoon indirect of direct, verbaal of fysiek
 - competitie, prestatie en machtsstrijd
 - aangeleerd gedrag (houding vanuit opvoeder tegenover geweld en agressie)
 - gebrek aan veiligheid, liefde, geborgenheid en aandacht
 - machtsmiddelen gebruiken bij opvoeding (bijvoorbeeld lijfstraffen, emotionele uitbarstingen)
 - systeem (houding onderling, mate van anonimiteit, in een niet passende rol gedrukt worden)
 - verstoord evenwicht -> frustratie -> agressie -> zondebok
 - autoritaire leiderschapstijl (betrokkenen zijn afhankelijk en verantwoordelijkheid is laag) gevolg is afreageren, spanningen, frustratie en verstoorde harmonie
 - laissez-faire-leiderschapstijl (grenzen ontbreken, gevolg is onveilig en onzeker klimaat)
 - rol van de opvoeder als omstander binnen het pestprobleem

- Communicatie is het machtigste wapen tegen pesten en natuurlijk tegen de ontkenning van pesten!

Adviezen m.b.t. het slachtoffer:

- Als u vermoedt of weet dat uw kind gepest wordt, communiceer met uw kind:
 - Beoordeel de situatie (kijk, overweeg opties, erken uw eigen gevoelens)
 - Luister naar uw kind. Geef ruimte om ALLE gevoelens te uiten. Oordeel niet.
 - Laat uw kind weten dat u er bent en dat u hem/haar gelooft en dat het moet stoppen.
 - Spreek uw eigen gevoelens uit en vraag naar de gebeurtenis. Stel één vraag tegelijk, voorkom dat u te snel wilt gaan en uw kind dichtklapt.
 - Laat uw kind een oplossing bedenken en ondersteun hem/haar daarbij, als u er geen weet zeg dat dan ook.
- Leg uit waarom anderen pesten, dat het veel voorkomt, maar niet normaal is. De pester heeft geen respect voor de ander of geen inzicht in de gevolgen van eigen gedrag.
- Benoem het belang van hulp vragen. De mentor/docent inschakelen is niet klikken, wel nodig! Benoem dat het geen schande is om een probleem te hebben. Het leven is vol problemen. Het is wel een schande om alleen en in stilte te lijden ten gevolge van een probleem.
- Maak uw kind gevoelig voor het effect van zijn eigen gedrag. Zorg voor open communicatie.
- Maak de afspraak voorvallen direct te vertellen, samen op te letten, samen op te lossen.
- Benoem dat het slachtoffer niet schuldig is.
- Maak het slachtoffer duidelijk dat het aan zijn/haar houding moet werken. Alleen hij/zij kan ervoor zorgen dat de pester geen vat meer op hem heeft!
- Soms is een kind op de ene plaats slachtoffer, op de andere plaats pester.
- Houd contact met de mentor over hoe het gaat met het kind nadat er stappen zijn gezet om het probleem op te lossen. Houd uw kind op de hoogte van de gesprekken.
- Als het pesten plaatsvindt door een speciaal probleem, bijvoorbeeld een handicap, ziekte of leerprobleem, kan het nuttig zijn om een algemeen onderwijsprogramma over dit onderwerp te organiseren in overleg met het betrokken kind en de mentor.
- Slachtoffers hebben een wond. Door bijvoorbeeld een cursus of een training komt er een korstje op. Echter, er blijft altijd een litteken, dat op verschillende momenten kan opspelen. Hoe langduriger het pesten heeft geduurd, hoe langer verwerking wacht, hoe groter de wond.
- Van school veranderen kan een optie zijn als alle opties benut zijn om het pestprobleem, de situatie te doorbreken, maar dit niet lukt. Als uw kind nog steeds ongelukkig lijkt op school is het goed om eerst te bespreken of er nog andere opties beschikbaar zijn. Kunnen kiezen maakt al heel veel verschil! Het is afwegen tussen veranderingen aanbrengen binnen de huidige situatie of kiezen voor een nieuwe en onbekende situatie.

- Pesten kan ook plaatsvinden binnen het gezin, bijvoorbeeld door broers of zussen. Leer uw kinderen om zelf conflicten aan te gaan en op te lossen. Zet een win-win situatie voor alle betrokken partijen centraal. Begeleid hierbij zonder schuldvraag en grijp alleen in als u vindt dat grenzen overschreden worden en er agressief in plaats van assertief gereageerd wordt. Kies geen partij!

Adviezen m.b.t. pester en/of meeloper

- Als u vermoedt of weet dat uw kind pest, communiceer dan met uw kind:
 - Beoordeel de situatie (kijk, overweeg opties, erken uw eigen gevoelens)
 - Luister naar uw kind. Geef ruimte om ALLE gevoelens te uiten. Oordeel niet.
 - Laat uw kind weten dat u er bent en dat u hem gelooft en dat het kind ook rechten heeft bijvoorbeeld eerlijk gehoord worden.
 - Spreek uw eigen gevoelens uit en vraag naar de gebeurtenis. Stel één vraag tegelijk, voorkom dat u te snel wilt gaan en uw kind dichtklapt of zich aangevallen voelt. Luister naar zijn/haar kant van het verhaal. Wie waren er nog meer bij betrokken? Waarom gebeurde het? Zorg dat u kind zich gesteund voelt.
 - Laat uw kind zich voorstellen wat het effect van zijn gedrag op de ander kan zijn. Stimuleer inleven.
 - Maak het kind na bespreken van gevoelens, de gebeurtenis en inleven duidelijk dat het pestgedrag moet stoppen. Geef daarnaast aan dat u nog steeds van hem/haar houdt, maar dat dit gedrag onaanvaardbaar is en dat gedrag kan worden veranderd.
 - Laat uw kind een oplossing bedenken en ondersteun daarbij; als u er geen weet, zeg dat dan ook. Laat uw kind bedenken wie hem daarbij zouden kunnen helpen. Geef geen oordeel over de oplossing, bekritiseer niet!
- Pesten is vaak een symptoom van een kind dat zich diep verontrust voelt. Het kan een roep om hulp of aandacht zijn. Meestal ontkennen zij dat er iets mis is. Soms weten ze ook niet wat het effect is van hun gedrag op het slachtoffer.
- Ga NIET TE SNEL op straffen over. Het gevolg is vaak meer agressie, machtsstrijd, afreageren.
- Vraag u af waarom uw kind pest. Is er sprake van een laag zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen, emotionele nood (niet geliefd of genegeerd voelen), wijze van omgaan met problemen bijvoorbeeld zelf gepest worden, leerproblemen?
- Praat met andere ouders om ook andere kanten van het verhaal te horen. Bouw een compleet beeld op.
- Bespreek met uw kind de effecten op het slachtoffer en mogelijke manieren om het goed te maken met hem of haar.
- Corrigeer uw kind als het anderen buitensluit.
- Een gesprek aangaan op school met de pester is de verantwoordelijkheid van de mentor. Als u het pesten ziet gebeuren bijvoorbeeld bij aankomst op school op het schoolplein, is dit een andere situatie. Gebruik dan de communicatierichtlijnen en feedbackregels zonder schuldvraag.
- Kent u de ouders van het slachtoffer dan kunt u met hen een gesprek aangaan vanuit

gelijkwaardigheid, respect, zorgen, betrokkenheid en oordeel niet. Maak het tot een gemeenschappelijk probleem. Is dit niet mogelijk zorg dan voor een onafhankelijke tussenpersoon. Gebruik feedbackregels zonder schuldvraag en werk toe naar een win-win situatie voor beide partijen.

- Hanteer duidelijke grenzen, zeg nee en maak duidelijk welk gedrag aan- en onaanvaardbaar is. Het is nooit te laat om kinderen te leren assertief in plaats van agressief te reageren, wat grenzen zijn en dat je anderen geen pijn mag doen om te krijgen wat je hebben wilt.
- Spreek het kind aan op zijn gedrag zonder schuldvraag. Zie het probleem onder ogen. Hoe vervelend of pijnlijk dit ook kan zijn. Als we kinderen helpen pesten te overwinnen, hebben ze meer kans om zich volledig te ontplooiën.
- Houd contact met de mentor om te zien of er vooruitgang geboekt wordt.
- Zoek alternatieven voor uw kind bijvoorbeeld lid worden van een sportvereniging, nieuwe interesses, nieuwe vrienden maken. Investeer tijd en energie in uw kind, dagelijks!
- Geef uw kind gelegenheid om uit te blinken in dingen waar het goed in is, zodat hij of zij een beter gevoel over zichzelf krijgt.

Vergeet u zelf niet!

- Als ouder van slachtoffers, pesters, meelopers of helpers kunt u zelf ook behoefte hebben aan ondersteuning en begeleiding. Praat met uw partner, andere ouders, familie, vrienden, collega's of een hulpverlener. Zorg dat u gevoelens kunt uiten en delen. Pesten brengt vaak een verwarrende tijd met zich mee. Meevoelend luisteren levert veel meer dan zoveel goedbedoelde adviezen en raadgevingen. Scheid uw eigen problemen, van die van uw kind. Vergeet niet dat u uw kind beter kunt helpen, naarmate u zelf meer steun hebt.
- Zorg dat uw eigen stress u niet belemmert in het geven van aandacht aan uw kinderen of op hen overslaat. Stress is een symptoom van onze samenleving en het ouderschap kan een complexe en veeleisende rol zijn, waarbij vaak met verschillende behoeften wordt gegoocheld en men te kampen heeft met tijd- en/of geldgebrek. Het valt niet mee om onze kinderen zekerheid te geven wanneer we onszelf onzeker of gestrest voelen. Werk aan uw eigen ontspanning, zekerheid, veiligheid, geestelijke en lichamelijke gezondheid en maak hier regelmatig tijd voor.
- Problemen horen bij het leven, met hoe u ze benadert en oplost, geeft u een voorbeeld aan uw kind. Door de juiste kanalen voor hulp te zoeken leert een kind dat er niets mis is aan hulp zoeken en dat hulp beschikbaar is.
- Het is belangrijk dat we onszelf als ouders waarderen en inzien hoeveel we voor onze kinderen hebben gedaan, in plaats van onszelf kwalijk te nemen wat we fout hebben gedaan! Het is nooit te laat om patronen te veranderen als we dat willen, nieuwe strategieën en vaardigheden aan te leren. Dit is een positieve manier om onze relaties met onze kinderen te verbeteren in plaats van onszelf op onze kop te geven!