

Anti-pestprotocol VSO Parcours

Inhoud	Pagina
1. Voorwoord en Visie.....	2
2. Preventieve en pro-actieve maatregelen	3
2.1 Toezicht op school	3
2.2 Inrichting van het onderwijs	3
2.3 Regels opstellen.....	4
2.4 Burgerschap en competentiegericht werken.....	4
2.5 Bespreken van pesten in de klas.....	5
2.6 Oplossingsvormen voor in de klas.....	5
2.7 Het herkennen en beoordelen van pesten i.c.m. autisme.....	6
3. Beleid bij gesignaleerd pestgedrag.....	7
3.1 Vormen van pesten.....	7
3.2 Herkenning.....	9
3.3 Vervolgacties bij pesten	10
3.4 Vervolgacties bij plagen	10
3.5 Ouders informeren over pestbeleid	11
4. No Blame Methodes.....	12
4.1 No Blame methode – Standaard.....	12
4.2 No Blame methode – Kettingkoppelen.....	15

1. Voorwoord

Voor u ligt het beleidsplan tegen pesten (anti-pestprotocol) van Parcours. Parcours wil vanuit verschillende gebieden en op verschillende niveaus de kans op pesten terugdringen. Scholen zijn wettelijk verplicht een lesprogramma tegen pesten te gebruiken, een anti-pestcoördinator aan te stellen en te monitoren of er op school wordt gepest. Dit staat in een gezamenlijk plan van aanpak tegen pesten van de staatssecretaris van Onderwijs en de Kinderombudsman dat op 25 maart 2013 is gepresenteerd.

Parcours is een school voor leerlingen met gedrags- en ontwikkelingsproblemen. Het gedrag en de problematiek van onze leerlingen is anders dan op reguliere scholen voor voortgezet onderwijs. Daarom hebben wij bestaande methodes aangepast en toegespitst op onze leerling populatie. Het pestprotocol draagt bij aan het bieden van een veilige leer- en leefomgeving voor alle leerlingen, medewerkers en bezoekers en is een wettelijk verplicht onderdeel van het Sociaal Veiligheidsplan. Met dit protocol willen wij u, ouders/verzorgers, leerlingen en collega's, informeren over alles wat wij op Parcours doen om de schoolloopbaan van uw kind zo prettig en veilig mogelijk te laten verlopen. Ons streven is het creëren van een school waarin pesten actief tegen wordt gegaan door preventieve maatregelen en een No-blame methode.

Visie

Op school horen de leerlingen zich veilig te voelen. De school is actief in het scheppen van een veilig, pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren. Alle werknemers beschouwen pesten eenduidig als ongewenst gedrag. Pestgedrag op school wordt dan ook door iedereen serieus genomen.

Het is de verantwoordelijkheid van onze school om pesten tegen te gaan tijdens de schooluren. Buiten schooltijd zijn ouders (hoofd)verantwoordelijk. Als het pesten buiten schooltijd effect heeft in de klas, nemen wij als school, in goed overleg met ouders, vanzelfsprekend (wel) maatregelen. Het pesten moet in de basis en in gezamenlijkheid worden gesignaleerd en aangepakt. Ook worden er preventieve en proactieve maatregelen getroffen. Hiervoor is de medewerking van ouders noodzakelijk.

Signalen over pesten worden (altijd) serieus genomen. Het is belangrijk dat zowel de daders als de slachtoffers weten dat ze hulp kunnen krijgen van volwassenen in de school en ze hierom mogen vragen. Ook de toeschouwers en medewerkers vullen een rol in het proces.

Er zijn verschillende gradaties in het pesten. Tussen plagen en pesten loopt een diffuse grens, die voor ieder persoonlijk verschillend is. Iedereen heeft het recht zelf aan te geven wat hij of zij als acceptabel beschouwt.

2. Preventieve en pro-actieve maatregelen

Het schoolklimaat en de schoolorganisatie zijn erop gericht om pesten tegen te gaan. Om pesten zoveel mogelijk te voorkomen is het belangrijk dat er onderling begrip, verantwoordelijkheid en respect voor ieders eigenheid wordt gecreëerd. Er is binnen de school veel aandacht voor een positieve groepsdynamiek. De hoofdregel van het anti-pestprotocol: "Op en rond school behoort elke leerling zich veilig en geaccepteerd te voelen. Leerlingen hebben respect voor elkaar en er wordt niet gepest". Het anti-pestprotocol wordt aan het begin van het jaar met de leerlingen besproken.

2.1 Toezicht op school

Het is belangrijk om pesten tijdig te signaleren. Het lastige is dat veel pestgedrag zich in het verborgene afspeelt, waardoor het moeilijk is om er grip op te krijgen. Zoveel mogelijk toezicht verkleint de mogelijkheden om te pesten. Op school gelden verschillende regels en afspraken wat betreft bijvoorbeeld telefoongebruik. Deze regels en afspraken zijn allen bekend bij medewerkers van VSO Parcours. Medewerkers van school zorgen er actief voor dat een ieder zich aan deze afspraken houdt. Daarnaast wordt tijdens mentorgesprekken aan de leerlingen gevraagd naar gevoelens van onveiligheid en worden er eventueel maatregelen getroffen om onveilige situaties te voorkomen of aan te pakken.

2.2 Inrichting van het onderwijs

Binnen school wordt er goed gekeken naar de inrichting van het onderwijs. Voorspelbaarheid en duidelijkheid zijn belangrijke aandachtspunten. Samen met de leerlingen worden de regels en afspraken doorgesproken. Daarnaast is er vanuit de leerkracht ook aandacht voor de omgang met plagen en/of pesten in de klas.

Voorspelbaarheid en duidelijkheid wordt gecreëerd door de 9 W's school breed toe te passen en diepgang te zoeken:

1. Wat?
2. Wanneer?
3. Waar?
4. Wat is het doel?
5. Wat is de begintijd?
6. Wie doen er aan mee?
7. Welke stappen moeten gezet worden?
8. Wat is de eindtijd?
9. Wat gaat er daarna gebeuren?

Let op signalen van angst en stress:

- Neem de leerling apart.
- Zoek naar mogelijkheden om angst/stress weg te nemen.
- Maak heldere afspraken.
- Kom deze afspraken na.
- Signalen o.a.: wiebelen, wriemelen, tics, aandacht vragen, geluiden maken.

Zoek naar de oorzaak achter het ongewenste gedrag:

- Vraag door.
- Luister naar de leerling.
- Eerst tot rust laten komen.
- Leerling apart zetten.
- Vraag wat tot het ongewenste gedrag heeft geleid.
- Samen heldere afspraken maken.
- Afspraken na komen.

2.3 Regels opstellen

Wat we nog belangrijker vinden dan het verankeren van eenduidige regels en afspraken in het schoolbeleid en het 'eigen maken' van de regels en afspraken door het personeel van school is het consequent handhaven van de afspraken en regels. De structuur van het voortgezet onderwijs met zijn vele vakdocenten, praktijklokalen en leswisselingen maakt dat het consequent handhaven van afspraken en regels in de praktijk vaak minder haalbaar is, zeker niet als het om afspraken voor individuele leerlingen gaat. Om ervoor te zorgen dat leerlingen zich de regels 'eigen maken' bespreken we aan het begin van elk schooljaar de schoolregels ten aanzien van de omgang met elkaar in de groep en passen dit zo nodig aan. Een hoofdregel op onze school is **'Ik heb respect voor anderen'**. Omdat pesten een breed begrip is en het onderscheid tussen plagen en pesten vaak marginaal is, is het echter belangrijk dat we deze hoofdregel tijdens een of meer mentoruren of competentielessen door de leerlingen zelf verder wordt uitgewerkt.

De basisregels van VSO Parcours zijn als volgt:

1. Ik heb respect voor anderen.
2. Ik houd de schoolomgeving schoon.
3. Ik kom mijn afspraken na.
4. Ik volg instructies van het personeel op.
5. Ik los problemen op de juiste manier op.
6. Ik breng anderen en mezelf niet in gevaar.

2.4 Burgerschap en competentiegericht werken

Middels onze burgerschap-en competentie methodes wordt er met de leerlingen gewerkt aan hun sociaal emotionele ontwikkeling. In deze methodes zijn geen aparte lessen opgenomen over pesten, wel zijn er veel onderdelen over pesten in de methode verweven. De methode heeft een preventief doel. Door de methodes heen wordt er veel aandacht besteed voor het welbevinden van de leerlingen en hoe ze elkaar hierin kunnen sterken, waardoor het pesten zou kunnen worden voorkomen. VSO Parcours heeft gekozen voor de No-blame methode, omdat deze het beste aansluit bij de behoeftes van onze leerlingen. Door deze methode vergroten we saamhorigheid in plaats van verdeling, o.a. door niet met de vinger te wijzen, maar de situatie als groep aan te pakken. Zo zal een leerling zich niet alleen, maar juist als een schakel van de groep voelen.

2.5 Het bespreken van pesten in de klas

Wordt pesten in de klas bespreekbaar gemaakt, dan is het raadzaam om geen pestsituatie in de klas als uitgangspunt te nemen, maar het onderwerp daar bovenuit te tillen. Bijvoorbeeld aan de hand van een krantenknipsel, tv-uitzending of sociale media item. De leerkracht kan ook een algemeen probleem aan de orde stellen om langs die weg bij het probleem in de klas te komen.

Zo'n onderwerp kan zijn:

- Oorlog en vrede en het gevoel van overwinnaars en overwonnenen.
- De schending van mensenrechten of rechten van kinderen.
- Machtsmisbruik in het algemeen.

Het is minder beladen en makkelijker om vanuit zo'n onderwerp de overstap te maken naar het eigenlijke probleem in de klas. Vaak komen leerlingen dan zelf met voorbeelden en maken zij de brug naar het eigenlijke probleem. Bij lessen over pesten is het voorbeeld dat de leerkracht geeft van groot belang. Er zal minder gepest worden in een klimaat waar:

- Duidelijkheid heerst over de omgang met elkaar.
- Aanvaarding van verschillen wordt aangemoedigd.
- Ruzies niet met geweld worden opgelost, maar worden uitgesproken als de gemoederen zijn gekalmeerd.
- Leerlingen mogen zijn wie ze zijn en worden gerespecteerd in hun eigenheid.
- Agressief gedrag van leerlingen en leerkrachten niet wordt geaccepteerd.
- Leerkrachten duidelijk stelling nemen tegen dergelijke gedragingen.

Het groepsgesprek kan ook gekoppeld worden aan het bekijken van (film)beelden om sociale situaties samen te analyseren, en zo de leerlingen te leren om pestgedrag te herkennen. Hiermee kun je bijdragen aan het verduidelijken van de perceptie van pesten voor leerlingen met autisme. Dit is nodig omdat zij problemen kunnen hebben met de Theory of Mind (TOM). Zij zijn minder vaardig om mentale toestanden aan hen zelf of aan anderen toe te kennen om gedrag te verklaren en te voorspellen. Als gevolg van deze problemen met sociaal inzicht, is het mogelijk dat jongvolwassenen met autisme daadwerkelijk minder in staat zijn om pesten te herkennen.

2.6 Oplossingsvormen voor in de klas

Oplossingsvormen, gericht op omgang met plagen en/of pesten:

- Het invoeren van een buddysysteem, waarbij klas- of schoolgenoten aan elkaar gekoppeld worden om elkaar te helpen hun weg in school te vinden, is een goed preventief middel in de strijd tegen pesten. De eerste schoolweek is een goed moment om vanuit school te beoordelen welke leerlingen in de klas gebaat zouden zijn bij een helper/buddy.
- Klassenregels over plagen/pesten opstellen met de gehele klas.
- Laat dader met anderen (niet het slachtoffer) zelf een oplossing bedenken om het slachtoffer een goed gevoel terug te geven.
- Verzin met een groepje zelf een plan om pesten/plagen tegen te gaan.
- Met oudere groepen kun je een discussie voeren over pesten/plagen.
- Laat de dader en slachtoffer (evt. samen met anderen) gezelschapsspellen en/of educatieve spellen (bijv. kwartetspel de Coole Kikker / 'Na dit spel ben ik 100% ik') doen. Samenwerkingsopdrachten kunnen ook goed werken, bijv. de samenwerkingsoefening 'Houd de ballon hoog' waarbij de leerlingen in een kring elkaars handen vasthouden en samen proberen een ballon in de lucht te houden.

- Maak een woordweb naar aanleiding van een gesprek of om een gesprek op te starten. Dit kun je ook in groepjes doen.
- Laat de leerlingen in tweetallen of in kleine groepjes opschrijven wat zij pesten en plagen vinden. Dit vervolgens in een klassengesprek bespreken.
- Zorg dat er leesmateriaal over plagen/pesten aanwezig is in de klas. Laat leerlingen alleen of met een groepje een gedicht, verhaal, nieuwsbericht, filmpje over pesten of respect meenemen. Laat hen vertellen waarom ze dit hebben gekozen en waarom ze het belangrijk vinden dit te delen met de klas.
- Gebruik educatieve films en tv-programma's om plagen/pesten te bespreken. Op het YouTubekanaal van Pestweb staan veel filmpjes over pesten. Bespreek een filmpje met de klas of laat een groepje leerlingen kiezen en hier zelf een discussiepunt uithalen dat ze voorleggen aan de klas.
- Een projectweek houden over pesten. Een week lang staat het onderwerp pesten centraal in de klas of op de gehele school. Er worden verhalen/boeken voorgelezen over pesten en leerlingen voeren opdrachten uit die met pesten te maken hebben. De klassen werken allemaal op hun eigen wijze aan hetzelfde onderwerp en hebben vaak een gezamenlijke opening en sluiting van de projectweek.
- Maak met de hele klas of in groepjes een collage, bijvoorbeeld over 'respect voor elkaar' of 'waar ben ik trots op' en plak deze op de ruiten van de klas.
- Geef elkaar vandaag een compliment, open en klassikaal. Geef als leerkracht het voorbeeld en laat je klas jouw voorbeeld volgen. Of maak briefjes met namen van de leerlingen. Elke leerling krijgt een briefje met een naam en zet daar een compliment op. Je deelt daarna de briefjes weer uit: iedere leerling krijgt zo het briefje met zijn naam en een compliment. Je kunt dit herhalen, zodat iedere leerling nog meer complimenten krijgt.

2.7 Het herkennen en beoordelen van pesten i.c.m. autisme

Bij pesten is er een duidelijke slachtofferrol en een daderrol. Hoewel leerlingen met autisme doorgaans slachtoffers zijn van pesten, komt het ook wel eens voor dat zij zelf als dader worden aangemerkt. Bij nadere analyse blijkt het dan vaak te gaan om een verkeerde beoordeling van het gedrag, is er sprake van imitatiegedrag 'om erbij te horen' of zijn deze leerlingen zelf gepest en ontbreken bepaalde kenmerkende aspecten van pesten zoals negatief ten opzichte van de ander en machtsongelijkheid. Met name minder begaafde leerlingen met autisme laten soms grensoverschrijdend gedrag zien.

Onder groepen leerlingen met autisme in het speciaal onderwijs komen er altijd wel leerlingen voor die anders zijn dan de rest en daarom opvallen en worden gepest. De intentie is echter anders, het pesten uit zich anders en de aanpak zal dus ook anders moeten zijn. Met name imitatiegedrag kan irritant zijn voor medeleerlingen. Stalking van medeleerlingen waarmee ze bevriend willen zijn is een veelgehoorde klacht. Ook het alleen maar over een onderwerp willen praten en daar steeds weer op terug komen kan door medeleerlingen als pesten worden opgevat. Ook komt het regelmatig voor dat leerlingen met autisme vasthouden aan regels en afspraken en anderen corrigeren. Ten slotte zijn er ook leerlingen met autisme die op indringende wijze aandacht vragen van leerkrachten, reacties uitlokken en ongepaste opmerkingen maken.

Door pesters te straffen of te dreigen hen hetzelfde aan te doen, wordt de angst alleen maar vergroot en zal het pesten verergeren. Uiteraard moet de pester op zijn daden worden aangesproken. Bij voorkeur gebeurt dit direct nadat het pesten door de leerkracht is geconstateerd of door het slachtoffer is gemeld. De leerkracht staat daarbij voor de uitdaging om empathie op te wekken bij de pester door erop te wijzen wat zijn gedrag bij het slachtoffer teweeg heeft gebracht, in de hoop dat hij

over de gevolgen van zijn handelen gaat nadenken. Studies hebben aangetoond dat sociale acceptatie en persoonlijke relaties belangrijke factoren zijn om het zelfbeeld en het welbevinden van mensen te beïnvloeden. Pesters willen macht, maar krijgen over het algemeen nooit de kans om macht uit te oefenen, anders dan door te pesten. Door hun leiderschapskwaliteiten op constructieve wijze in te zetten (bijvoorbeeld als pleinwacht, klassenvertegenwoordiger, aanvoerder of als helper van kwetsbare medeleerlingen), zal de behoefte om te pesten afnemen en zal angst geleidelijk aan plaats maken voor empathie.

Eigen acceptatie (van het autistisch spectrum) is belangrijk

Wie anders is valt op in de groep en maakt daardoor een grotere kans om gepest te worden. Dit geldt voor kinderen met rood haar, met een bril, kinderen die te groot, te mager of te dik zijn en kinderen met een beperking, ziekte of stoornis. Anders wordt het wanneer aan de buitenkant niet te zien is dat je anders bent, maar wanneer je anders communiceert of wanneer je je anders gedraagt dan de doorsnee klasgenoten. Hoewel kinderen met autisme doorgaans best weten dat zij 'anders' zijn, is hun er alles aan gelegen om 'er bij te horen'. Dit geldt ook voor leerlingen met ADHD, ADD, dyslexie, dyscalculie etc. Dit kan door potentiële daders van pestgedrag worden misbruikt om de leerling belachelijk te maken. Hele normale dingen zoals meedoen met de mode, verliefdheid, verkering, sex, etc. zijn voor leerlingen met autisme vage begrippen, die hun sociale onhandigheid alleen nog maar verder onderstrepen. Leerlingen met autisme hebben geen zesde zintuig dat hen waarschuwt wat wel en wat niet normaal is en wat wel en wat niet hoort. Zij moeten deze informatie aangereikt krijgen. Als een leerling weet in welk opzicht hij 'anders' is en zichzelf accepteert zoals hij is en de omgeving duidelijk maakt waarin de stoornis bij hem tot uiting komt, dan kan hij vanuit die basisveiligheid problemen uiten en bespreekbaar maken, waardoor passende hulp kan worden geboden.

3. Beleid bij gesignaleerd pestgedrag

3.1 Vormen van pesten

Er zijn diverse vormen van pesten. We noemen een aantal voorbeelden:

- verbaal
- psychologisch
- fysiek
- digitaal

1. Verbaal pesten

- Doodzwijgen
- Niet de echte naam maar een bijnaam gebruiken.
- Voortdurend "leuke" opmerkingen over het slachtoffer maken.
- Voortdurend uitschelden.
- Voortdurend de schuld geven.
- Opmerkingen over kleding en/of uiterlijk maken.
- Beledigende opmerkingen maken.

2. Psychologisch pesten

Deze vorm van pesten is voor docenten moeilijk op te merken, omdat ze niet door verbaal- of non-verbaal gedrag wordt onderstreept.

- Opzettelijk negeren.
- Overslaan bij uitdelen (bv bij verjaardagen).
- Het slachtoffer laten geloven dat het dom/lelijk is.
- Het slachtoffer laten geloven dat het mislukt is en beter niet geboren had kunnen worden.
- Isoleren van de rest van de groep.
- Niet kiezen, als laatste over laten blijven.
- Briefjes doorgeven.
- Geen afspraken maken, zodat het slachtoffer niet weet wat er van hem/haar verwacht wordt.

3. Fysiek pesten

- Fysiek of seksueel mishandelen.
- Bij herhaling lichaam of kleding aanraken of tegen de stoel tikken.
- Buiten school opwachten, slaan of schoppen.
- Op weg van en naar school achterna rijden.
- Bewust de verkeerde kant uitsturen.
- Als slaaf behandelen.
- Bezittingen aanraken of afpakken.
- Cadeaus eisen of geld afpersen.

4. Digitaal/cyberpesten

Cyberpesten is pesten via internet of telefoon, denk aan apps zoals Whatsapp of Snapchat. Het pesten zelf is meestal niet anders dan bij traditioneel pesten: het gaat vaak om uitschelden, belachelijk maken en buiten sluiten. De impact en de aanpak is wel anders.

Vormen van cyberpesten:

- Beledigen via sociale media.
- Misleiden via internet of mobiele telefoon.
- Bedreigen via internet of mobiele telefoon.
- Roddelen via internet.
- Inbreken in iemands mailbox of sociale media.
- Wachtwoord veranderen.
- Wachtwoorden stelen en misbruiken.
- Foto's van mobiele telefoon en webcam op internet plaatsen.
- Privé-gegevens op een site plaatsen.

Tips om cyberpesten te voorkomen:

- Webcam uitzetten voordat je sociale media gebruikt.
- Je inlogcode en wachtwoord nooit aan een ander geven.
- Kies een niet gemakkelijk te raden inlogcode en wachtwoord.
- Nooit je eigen naam of adres vrijgeven op sociale media.
- Je bepaalt zelf met wie je contact hebt.

Tips om cyberpesten aan te pakken:

- Reageer niet op pestberichten.
- Verwijder haatmails zonder ze te openen.

- Blijven de (haat) mails/berichten komen, sla de berichten op als bewijsmateriaal.
- Blokkeer de personen die jou pesten op de bepaalde apps (bijv. Snapchat).
- Nooit ingaan op verzoeken om kleding uit te trekken, verwijder die persoon.
- Niet ingaan op dreigementen dat ze naar je toe komen.
- Hardnekkig pesten kan 'stalken' zijn. Hiervoor kun je aangifte bij de politie doen.
- Van bedreiging of schending van je privacy kun je ook aangifte bij de politie doen.
- Alleen de politie kan je adres achterhalen bij de provider.
- Neem contact op met helpdesk, provider of websitebeheerder als er ongewenst materiaal van jou op een website staat, of als je wordt lastiggevallen door een andere gebruiker.
- Praat erover en vraag hulp.

Soms is er sprake van lichte overtredingen, maar in het zwaarste geval kan er sprake zijn van concreet geweld of concrete bedreigingen. Op dat moment treedt het anti-pestprotocol in werking (zie blz 13). Deze is ook te vinden op onze website en op te vragen bij de administratie van VSO Parcours.

3.2 Herkenning

Er wordt (altijd) direct actie ondernomen als er signalen van pesten zijn. In alle gevallen wordt meteen de mentor van het slachtoffer op de hoogte gebracht. Deze onderzoekt of er sprake is van plagen of pesten. Het herkennen van pesten gebeurt op verschillende manieren:

- Medewerker ziet pestgedrag.
- Leerling geeft aan slachtoffer te zijn van pestgedrag.
- Andere leerling(en) en/of ouders geven aan pestgedrag te signaleren.

Signalement van pesters en slachtoffers

Hieronder staat een opsomming van signalen of symptomen van mogelijk pest- of slachtoffergedrag. Het is belangrijk om hierop alert te zijn en bij dergelijke signalen dit bespreekbaar te maken. Pestgedrag kan gezien worden als een omgangsmanier bij een sociaal onveilig klimaat.

Een **pester**: (kenmerken hoeven niet allemaal van toepassing te zijn)

- Wil zich machtig voelen.
- Wil controle uitoefenen.
- Vindt het leuk/interessant om andere leerlingen pijn te doen.
- Heeft charisma en charme.
- Weet het juiste moment te kiezen om ongezien te kunnen pesten.
- Vindt het leuk om anderen te laten lijden door plagen, bedreigen, intimideren of psychisch mishandelen.
- Is heetgebakerd.
- Is impulsief.
- Kan zich moeilijk houden aan regels en afspraken.
- Vertoont onaangepast gedrag, aanvallend, oppositioneel of agressief naar medeleerlingen, ouders en leerkrachten.
- Voelt weinig medeleven voor de leerlingen die hij/zij pest.
- Kan zich slecht verplaatsen in (de situatie van) een ander.
- Heeft een lage frustratiedrempel.
- Heeft een stoer/clownesk voorkomen.
- Is betrokken bij ander asociaal of crimineel gedrag (stelen of vandalisme).

Een **slachtoffer** van pesten: (kenmerken hoeven niet allemaal van toepassing te zijn)

- Is stil, gevoelig of passief.
- Is ongelukkig, onzeker en verward.
- Lijkt verdrietig, depressief of wisselvallig.
- Is op zijn/haar hoede.
- Heeft een lage eigenwaarde.
- Heeft lichamelijke klachten, bijv. hoofdpijn, buikpijn, tics, angstzweet.
- Heeft angst, stress of twijfel om naar school te gaan.
- Is minder gemotiveerd om te werken voor school.
- Komt gehavend uit school: vuile of kapotte kleding, beschadigde boeken.
- Vertoont kenmerken van lichamelijke mishandeling: blauwe plekken, krabbels of sneeën.
- Slaapt niet goed, heeft nachtmerries of huilt in zijn/haar slaap.
- Doet letterlijk alles om erbij te horen: gevaarlijk, ongewenst, onderdanig of ongepast gedrag.
- Schrikt van plotselinge uitingen van boosheid van anderen.
- Is sociaal geïsoleerd, weinig (boezem)vrienden.
- Denkt dat alles wat een ander doet pestgedrag is.

3.3 Vervolgacties bij plagen

Indien er geen sprake is van pesten maar van plagen, schat de mentor van de betrokken leerlingen in wat de vervolgacties zijn. Hierbij wordt altijd gekeken naar de aard van het plaaggedrag en de eigenschappen van de geplaagde en plager.

Er is sprake van **plagen** als:

- Er niet echt een slachtoffer of dader is.
- Beide partijen even sterk zijn.
- Het over en weer gebeurt.
- De leerling die plaagt niet de intentie heeft de ander te beschadigen.
- Beide partijen er later samen om kunnen lachen.
- De betrokkenen het zo weer zijn vergeten.

Plagen heeft een duidelijke functie voor leerlingen. Het vergroot hun sociaal-emotionele weerbaarheid, zij leren de grenzen van zichzelf en de ander kennen. Leerlingen met een laag zelfbeeld of een pestverleden kunnen vaak niet tegen plagen. Zij interpreteren het plagen als pesten. Ook leerlingen met autisme interpreteren plagen vaak als pesten.

3.4 Vervolgacties bij pesten

Zodra het zeker is dat er sprake is van pesten dan worden de ouders van de gepeste en de pester hierover op de hoogte gesteld. Aan de ouders wordt gevraagd om het onderwerp pesten eens te bespreken met hun kind. De mentor gaat hier ook mee aan de slag in de klas.

Bij een **volgend signaal** wordt er weer contact opgenomen met de ouders van de gepeste en de pester. Er wordt hen gevraagd naar school te komen met hun kind. Er zal door de mentor en een lid van de pestwerkgroep een gesprek worden gevoerd met de gepeste en zijn ouders, en een gesprek met de pester en zijn ouders. Tijdens dit gesprek wordt de situatie besproken en worden er duidelijke afspraken gemaakt. Na een afgesproken tijd wordt dit geëvalueerd.

Als er desondanks **nog een signaal** van pesten komt, treedt de No Blame methode in werking de anti-pestwerkgroep neemt de regie over.

- Een lid van de pestwerkgroep gaat volgens de No Blame methode te werk, te beginnen met een gesprek met de gepeste. Men kan hierbij naar gelang de behoeften en mogelijkheden van de situatie kiezen tussen verschillende varianten van de No Blame methode.
- Mentor/anti-pestwerkgroep en gepeste maken een plan van aanpak (stap 1 No Blame methode).
- IB'er brengt eventueel de leerling in bij de Commissie van Begeleiding (CvB).
- Mentor registreert het incident in het leerlingvolgsysteem SOMToday.
- Uitvoering van plan van aanpak (stap 2 van de No Blame methode).
- Evaluatie van het plan van aanpak met alle betrokkenen. Indien nodig kan het plan bijgesteld worden (stap 3 en 4 van de No Blame Methode).
- Eventueel verwijzing naar een weerbaarheidstraining (deze kan intern worden aangeboden indien hier plaats voor is).
- Bij goed resultaat in de evaluatie volgt een beloning voor de supportgroep en de gepeste (stap 5 van de No Blame methode).
- Nazorg voor de gepeste. In mentorgesprekken wordt regelmatig met gepeste besproken of het pesten tot het verleden behoort.

3.5 Ouders informeren over pestbeleid

Ouders worden op de hoogte gesteld van het anti-pestprotocol via de website. In het protocol staat duidelijk dat wij verwachten dat ouders thuis met dit onderwerp aan de slag gaan. Mochten ouders vragen hebben over het anti-pestprotocol dan kunnen zij contact opnemen met de anti-pestwerkgroep. Het contact met ouders loopt over het algemeen via de mentor. De anti-pestwerkgroep is het vaste aanspreekpunt waar mentoren contact mee kunnen opnemen mocht de mentor hulp nodig hebben.

Tips voor ouders van gepeste kinderen

- Als u vermoedt dat uw kind wordt gepest, probeer het dan aan de praat te krijgen over wat er op school of daarbuiten gebeurt: laat het vertellen wie wat doet, wanneer en waar.
- Neem het verhaal van uw kind serieus, geef het aandacht en steun.
- Wees voorzichtig met adviezen als 'flink zijn' of 'negeer die pestkoppen'.
- Laat uw kind merken dat het geen schuld heeft aan het pesten.
- Spreek af dat uw kind het u direct vertelt als er weer iets gebeurt.
- Bespreek met uw kind hoe het pesten aangepakt kan worden. Voor het opnieuw opbouwen van zelfvertrouwen is het heel belangrijk dat uw kind weet wat er waarom gebeurt, en daar invloed op heeft.
- Vertel over het pestgedrag aan de mentor. Zoek samen naar oorzaken en oplossingen. Laat het contact met de ouders van de pester over aan de school.
- Help uw kind zijn nare ervaringen en gevoelens te uiten. Als het er moeilijk over kan praten, kunt u – bijvoorbeeld – tekenen of schrijven. Laat uw kind kiezen.
- Stimuleer uw kind dingen te doen die het goed kan, thuis of op een club.
- Geef complimenten voor dingen die goed gaan. Dit geeft zelfvertrouwen.
- Zoek meer informatie over pesten op het internet.
- Er zijn ook goede boeken voor kinderen over pesten.

4 No Blame methodes

4.1 No Blame methode - 'Standaard'

Als er ondanks de preventieve maatregelen toch een probleem ontstaat rondom pesten, dan wordt bekeken of de No Blame methode gehanteerd kan worden om het probleem op te lossen. Leerlingen en leerkrachten zijn samen in staat een conflict op te lossen door verantwoordelijkheid voor elkaar te aanvaarden. Bij de No Blame methode wordt uitgegaan van de kracht van mensen en niet van hun zwakheden. Bij de No Blame methode is het gevoel van de gepeste belangrijker dan de feitelijkheden. De gepeste kan gevraagd worden zijn gevoel tot uitdrukking te brengen in bijvoorbeeld een tekening of opstel. Deze opdracht kan met toestemming van de gepeste gebruikt worden om te bespreken met anderen.

Indien er sprake is van dusdanige complexe problematiek bij de pester, is het mogelijk dat De No Blame methode niet geschikt is. Deze pester moet op een andere manier geholpen worden, de Commissie van Begeleiding kan hierbij schakelen met betrokken hulpverlening.

De **No Blame** methode houdt de volgende stappen in:

- Stap 1: Gesprek tussen lid antipestwerkgroep en de gepeste (Met IB'er).
- Stap 2: Stel een support-groep samen van 5 tot 8 leerlingen.
- Stap 3: Terugblik met het slachtoffer.
- Stap 4: Terugkijken met de groep.
- Stap 5: Zowel de support-groep als het slachtoffer een beloning geven. Oudercontact.

Stap 1: Gesprek met de gepeste door lid antipestwerkgroep

- Alleen het eigen omschreven beeld van het slachtoffer wordt gebruikt om omstanders, pesters en vrienden te identificeren.
- Geen details.
- Geen ja/nee discussies.
- Niet beschuldigen, geen daders aanwijzen.
- Het soort gebeurtenissen zijn belangrijk en niet de specifieke incidenten.
- Het slachtoffer mag praten over alles wat hij/zij denkt dat belangrijk is om te vertellen.
- Houding: niet (ver)oordeelend, ook het waarheidsgehalte wordt niet beoordeeld.
- Geen relatie leggen tussen het gedrag van de gepeste en het gepest worden, dus niet "wat deed jij dan waardoor hij dat deed?".
- Leg uit wat de volgende stappen zullen zijn, namelijk o.a. hulp vragen aan andere leerlingen, doel is om het vertrouwen bij de gepeste te vergroten.
- Nieuwe afspraak maken (1 week later), om te evalueren hoe het nu gaat en of er dingen veranderd zijn.

De volgende kennis moet na dit gesprek duidelijk zijn:

1. Wie zijn de meest bedreigende personen?
2. Wie staan er bij en kijken ernaar?
3. Wie zijn voor jou nu al ondersteunend?
4. Als vrienden er niet zijn: wie zie je dan nog als vrienden of zou je als vriend willen hebben?
5. Controleer of er uit alle groepen namen genoemd zijn.

6. Zijn er nog andere dingen die de gepeste wilt vertellen?

Stap 2: Stel een support-groep samen van 5 tot 8 leerlingen. (Ongeveer 1 week na stap 1)

Deze groep bestaat uit:

1. toeschouwers
2. pesters (alle belangrijke pesters)
3. potentiële vrienden
4. de gepeste niet

- Het woord pesten wordt in deze fase niet genoemd (er is nog geen veroordeling).
- Stel de support groep gerust: "Jullie zitten hier niet vanwege iets wat je misdaan hebt, maar we hebben jullie hulp nodig. Jullie zijn gekozen omdat jullie in staat zijn om ons te helpen. Ik heb jullie hulp nodig, X voelt zich erg ongelukkig".
- Vragen: was jij wel eens ongelukkig.
- Niet praten over de gevoelens van de gepeste, maar over de gevoelens van de leerlingen in deze groep die wel eens ongelukkig zijn geweest op school.
- Conclusie: X moet zich vaak zo voelen.
- Uitleggen dat niemand hier op school zich ongelukkig zou mogen voelen en omdat zij X heel goed kennen, wij waarschijnlijk ook het beste weten waarom en wanneer X ongelukkig is.
- Er worden geen daders aangewezen in deze fase.
- Is er iets wat jij zou kunnen doen? Een klein dingetje?
- Geef een compliment voor elk voorstel.
- Alleen 'foute' dingen worden liefdevol niet geaccepteerd, bijvoorbeeld 'dan zal ik er eens op slaan'.
- Het gaat er niet om wat ze voorstellen, maar dat ze iets voorstellen en zich committeren aan het groepsdoel. Het moet een plan van de groep worden en niet van de begeleider!
- Als er weinig voorstellen komen, dan een concrete situatie bespreken.
- Bewondering uitspreken voor het plan van de groep: dit maakt vast verschil voor X als ze zo gaan doen.
- De leerlingen niets laten beloven, ook krijgen de leerlingen geen opdrachten of taken mee!
- Wel wordt verteld dat ze in de vervolgspraak alles mogen vertellen wat gelukt is om te doen.
- De groep is nu eigenaar van het plan geworden.
- Het is niet belangrijk hoe het gesprek is verlopen. Het is wel heel belangrijk dat de groep eigenaar van het plan is geworden.
- Vervolgspraak maken.

Stap 3: Terugblik met het slachtoffer, 2-5 minuten is vaak genoeg. (2/4 weken na stap 2)

- Hoe gaan de zaken nu?
- Compliment voor ieder succes.
- Afspraak maken voor vervolg (nieuwe afspraak of open laten).

Stap 4: Terugkijken met de groep (2 weken na stap 3)

- Hoe gaan de zaken?
- Voor alle hulp compliment geven.
- Is hij/zij nu gelukkiger?

- Doorgaan en vragen naar hun invloed op het beter gaan.
- Niet ingaan op suggesties van vorige week.
- Wat heb jij gedaan om daarbij (het gelukkiger voelen) te helpen?
- Hoe kun je dat merken? Hoe kun je dat weten?
- Hoe deed je dat? Hoe lukte je dat?
- Bedanken voor de hulp en goedkeuring geven.
- Vragen of ze nog een week willen helpen.
- Vervolgafspraken regelen of open laten.

Stap 5: Zowel de supportgroep als het slachtoffer een beloning geven (z.s.m. na stap 4)

Suggesties:

- Brief aan de ouders met een bedankje.
- Certificaat.
- Iets subtiels.

Contact met ouders tijdens de uitvoering

- Ouders informeren over het protocol.
- Ouders slachtoffer telefonisch informeren.
- Ouders uit de supportgroep via een brief informeren.
- Na iedere gespreksronde alle ouders informeren.

4.2 No Blame methode - Kettingkoppelen

Er kan ook gekozen voor 'kettingkoppelen', wat in feite een uitbreiding van het buddysysteem is. De volgende stappen worden in deze variant gezet:

- Stap 1: Gesprek met de gepeste, gelijk aan No Blame methode.
- Stap 2: De gepeste 'kettingkoppelen' aan 1 helpende leerling tot een hele groep.
- Stap 3: Mentor of lid pestwerkgroep evalueert de voortgang met helpende en gepeste.

Stap 1: Gesprek met de gepeste: gelijk aan No Blame methode.

Stap 2: De gepeste 'kettingkoppelen' aan 1 helpende leerling tot een hele groep

- We noemen dit 'kettingkoppelen' omdat door het formeren en wisselen van de koppels gedurende het schooljaar de saamhorigheid in de klas zich gestaag uitbreidt en uiteindelijk alle leerlingen zullen worden opgenomen in de klas.
- Keuze voor 1 of meerdere helpende afhankelijk van de verwachte belasting voor de helpende.
- Vast ondersteuningsmoment.
- Ondersteuning 6 weken tot een heel schooljaar.
- Helpende zet in op coachingsvaardigheden en/of lesondersteunende vaardigheden.
- Helpende zelf wordt getraind/ondersteund door lid van Werkgroep Anti-pestprotocol.
- Helpende houdt logboekje bij ter bewustwording van eigen taak en om evaluatie te vergemakkelijken.
- Helpende ervaart positief effect, zelfvertrouwen en verantwoordelijkheidsgevoel.

Algemene criteria voor helpers zijn:

- Leerlingen die zelf zonder hulpvraag zijn binnengekomen (of een hulpvraag die niet conflicteert met het helpende zijn).
- Leerlingen met weinig schoolverzuim.
- Leerlingen die kunnen omgaan met vertrouwelijke informatie (vertrouwenspersoon kunnen zijn).

Eigenschappen van helpers

- Behulpzaam en positieve instelling.
- Interesse in mensen.
- Accepteren en waarderen van verschillen tussen mensen.
- Verantwoordelijkheidsgevoel.
- Geduld en volharding.
- Stabiliteit.
- Betrouwbaarheid (nakomen van afspraken).
- Kunnen plannen en organiseren.
- Creatief zijn (samen met de leerling oplossingen bedenken voor zijn problemen).
- Initiatiefrijk zijn (niet wachten tot de leerling met hulpvragen komt).
- Kunnen relativeren.
- Een vriendelijke en zakelijke houding.

Valkuilen van helpers

- Te empathisch (niet meer aan eigen schoolzaken of contacten toekomen).
- Te veel ondersteuning bieden waardoor een afhankelijkheidsrelatie ontstaat.

Helpen van gepeste in concrete schoolse vaardigheden (indien haalbaar):

- Plannen van huiswerk.
- Veranderingen in het lesrooster.
- Maken van boekbesprekingen.
- Voorbereiden van excursies buiten school.
- Het kiezen van onderwerpen voor schrijfp opdrachten of spreekbeurten.
- Bijzondere activiteiten binnen school.
- Hulp bij samenwerkingsopdrachten.
- Hulp bij het maken van werkstukken.
- Hulp bij het invullen van de agenda.
- Hulp bij het omzetten van opdrachten in concrete doe-activiteiten.

Ondersteunen van gepeste in coachingsvaardigheden (indien haalbaar):

- Het bespreken van een probleem.
- Het vragen om hulp of advies.
- Het omgaan met kritiek.
- Omgaan met stress.
- Omgaan met pesten.
- Omgaan met klasgenoten bij ruzie of boosheid.
- Tips over hoe je je in bepaalde situaties het beste kunt gedragen.

4.3 Meer informatie

Informatie over cyberpesten/veilige school:

- www.meldknop.nl
- www.schoolveiligheid.nl
- www.mediaenmaatschappij.nl
- www.nji.nl/pesten
- www.veiliginternetten.nl
- www.pestweb.nl