



willem
van oranje
scholen
groep

Pestprotocol

'Respectvol omgaan met elkaar'

Datum : Onbekend
Herzien : 23/09/2013
Status : Definitief
CvB : -
KD-PO : -
KD-VO : 12/01/2015
PMR : -
MR : -
GMR : -
RvT : -
Door : L. van Duijn, voorzitter College van Bestuur

Inhoud

1. Inleiding	3
2. Respectvol omgaan met elkaar	3
3. Hoe bevorderen wij als school respectvol omgaan met elkaar? (preventie)	4
4. Niet respectvol omgaan met elkaar: pestgedrag	4
4.1 Achtergrondinformatie	5
4.1.1 Pubers en hun omgangsvormen	5
4.1.2 Plagen.....	5
4.1.3 Pesten.....	6
4.2 Voorbeelden van pestgedrag.....	6
5. Afspraken inzake respectvol omgaan met elkaar	7
6. Hoe we te werk willen gaan als niet-respectvol omgaan met elkaar verwordt tot pestgedrag	7
6.1 Betrokken partijen.....	7
6.1.1 De gepeste leerling	8
6.1.2 De pester	8
6.1.3 De zwijgende middengroep en de meelopers.....	9
6.1.4 De medewerkers	9
6.1.5 De ouders.....	10
6.2 De aanpak van pestgedrag	10
6.3 Oplossen van pestgedrag	11
6.3.1 De No Blame Approach.....	11
6.3.2 Gesprek met het slachtoffer	11
6.3.3 Gesprek met de ouders	12
6.3.4 Evaluatie.....	12
6.3.5 De Vijfsporenaanpak.....	12
6.3.6 Hulp aan de gepeste leerling	12
6.3.7 Hulp aan de pester	13
6.3.8 Hulp aan de zwijgende middengroep en meelopers	13
6.3.9 Hulp aan de medewerker/docent.....	13
6.3.10 Hulp aan de ouders	13
7. Schematische weergave van aanpak volgens 5-sporenbeleid	14
Bijlage I - Preventieve activiteiten algemeen	15
Bijlage II - Leidraad voor een eerste gesprek met gepeste leerling(en).....	16
Bijlage III - Leidraad voor een gesprek met een leerling die voor het eerst in verband wordt gebracht met pestgedrag.....	17
Bijlage IV - Checklist met aandachtspunten voor een plan van aanpak bij pestgedrag	18
Bijlage V - Signaleringslijst voor ouders.....	22
Bijlage VI - Voorbeeldcontract.....	24
Bijlage 7 - Format Plan van aanpak Pesten	25
Bijlage VIII - Bronnen en websites	26
Bijlage IX - Implementatietraject pestprotocol	27

1. Inleiding

Op het Willem van Oranje College willen wij dat respect naar waarde wordt geschat. Dat willen we omdat omgaan met elkaar met respect (jonge) mensen in hun waarde laat, mensen heel laat, mensen ruimte geeft om te zijn wie en hoe ze willen zijn. Allen die betrokken zijn bij het Willem van Oranje College, leerlingen, ouders en medewerkers, kunnen daar hun eigen, unieke bijdrage aan leveren. Daarbij kan het helpen als we omschrijven

- wanneer er sprake is van respectvol omgaan met elkaar;
- wanneer er sprake is van niet-respectvol omgaan met elkaar;
- welke afspraken we nageleefd willen zien als het gaat om respectvol omgaan met elkaar;
- hoe we respectvol gedrag naar elkaar willen bevorderen (preventie);
- hoe we te werk willen gaan als het onverhoopt niet lukt om elkaar;
- met respect te bejegenen: signaleren, bestrijden, oplossen.

2. Respectvol omgaan met elkaar

Wij denken dat in de kern van respectvol omgaan met elkaar sprake is als je

- bereid bent de ander, wie dat dan ook is, de ruimte te geven die je zelf ook zou willen krijgen;
- bereid bent om in je gedrag rekening te houden met de grenzen die iemand waarmee je omgaat stelt;
- bereid bent een ander te behandelen zoals je zelf behandeld zou willen worden;
- je in je feitelijk gedrag rekening houdt met de grenzen die een ander aangeeft.

Bovenstaande houdt in dat je bereid bent om een ander ruimte te geven om te zijn wie hij/zij wil zijn. Als zoveel mogelijk mensen in een scholengemeenschap als de onze het gevoel hebben dat ze onbekommerd zichzelf kunnen zijn, dan zullen ze zich ook prettiger en veiliger voelen. De veronderstelling is dat in een prettige en als veilig ervaren omgeving leerlingen beter gedijen, ook als het om deelname aan het onderwijs, om leren gaat en dat leraren gemakkelijker in staat zullen zijn het beste van zichzelf te geven.

3. Hoe bevorderen wij als school respectvol omgaan met elkaar? (preventie)

Op het Willem van Oranje College gaan we er van uit dat we als school een algemene verantwoordelijkheid hebben als het gaat om het bevorderen van respectvol omgaan met elkaar. Die algemene verantwoordelijkheid geven wij de volgende uitwerking. Wij willen respectvol gedrag bevorderen:

- Door voor iedereen die betrokken is bij onze school duidelijk te benoemen wanneer er sprake is van niet-respectvol gedrag. Zie hiervoor hoofdstuk 4.
- Door voor iedereen die betrokken is bij onze school duidelijk te benoemen welke gedragsregels wij willen hanteren als het gaat om respectvol gedrag. Zie hiervoor hoofdstuk 5.
- Door medewerkers te stimuleren om aandacht te hebben voor respectvolle omgangsvormen en deze ook zelf in acht te nemen. Juist de medewerkers zullen „voorbeeldig“ gedrag moeten tonen en iedere keer wanneer daartoe aanleiding zou zijn duidelijk stelling moeten nemen tegen vormen van niet respectvol gedrag.
- Door leerlingen te stimuleren om aandacht te hebben voor respectvolle omgangsvormen en deze ook zelf in acht te nemen.
- Door medewerkers te stimuleren om vormen van niet-respectvol omgaan aan de orde te stellen. Dat kan door daarover zelf met een klas/groep in gesprek te gaan, door de mentor(en) te informeren, door een leidinggevende te informeren.
- Door een schoolklimaat te stimuleren waarin we respectvol omgaan met elkaar als norm hanteren, niemand zich geremd voelt om niet-respectvol gedrag te signaleren, iedereen het vertrouwen heeft dat niet-respectvol gedrag adequaat wordt aangepakt.
- Door medewerkers de mogelijkheid te bieden c.q. te wijzen op mogelijkheden om hun deskundigheid te bevorderen inzake het voorkomen van niet-respectvol gedrag en het aanpakken van niet-respectvol gedrag.

Binnen het onderwijsleerproces besteden we uitvoerig aandacht aan het respectvol omgaan met elkaar. Voor iedere afdeling en leerjaar worden bewust activiteiten aangeboden op groeps- en individueel niveau. In bijlage 1 worden de activiteiten opgesomd die aangeboden worden per leerjaar met een summiere omschrijving van de doelstelling.

4. Niet respectvol omgaan met elkaar: pestgedrag

In het vervolg van dit visiedocument wordt niet-respectvol omgaan met elkaar toegespitst op pestgedrag van één of meer leerlingen ten opzichte van één of meer medeleerlingen. Dat blijkt op veel scholen de meest in het oog springende vorm van niet-respectvol gedrag te zijn. Hierna worden plagen en pesten eerst in meer algemene termen in verband gebracht met de puberteit. Daarna wordt preciezer omschreven wat wij beschouwen als plagen en wat als pesten.

4.1 Achtergrondinformatie

4.1.1 Pubers en hun omgangsvormen

Een belangrijk kenmerk van pubers is dat ze druk bezig zijn om zichzelf te definiëren in relatie tot anderen: tot hun ouders en andere volwassenen, maar vooral in relatie tot leeftijdsgenoten. Vriendschappen, relaties en sociale verhoudingen worden daarom tijdens de puberteit zeer belaste onderwerpen: Hoe is de pikorde in de klas? Ben ik populair? Wie "hoort" in de groep met wie? Wie "gaat" met wie? Wat zijn de eercodes van onze vriendschap? Juist op een leeftijd dat zelfvertrouwen sterk gekoppeld is aan het antwoord op bovenstaande vragen, is het een nare ervaring om het object te worden van pestgedrag.

Net als andere thema's, zijn ook relationele verhoudingen tijdens de puberteit onderwerp van experiment: vriendschappen worden "uitgeprobeerd"; soms net als vijandschappen en liefdes. Onderdeel van dit "uitproberen" is het aftasten van grenzen van het eigen gedrag: Hoe reageert de ander als ik dit zeg of doe? Hoe ver kan ik gaan met het uitoefenen van invloed op de ander? Hoe ver kan de ander gaan bij mij? Dit geëxperimenteer kan leiden tot negatieve interactie, uiteenlopend van het uithalen van een onschuldige grap tot het terroriseren van een ander.

Of we dat nou leuk vinden of niet: er is waarschijnlijk geen mens die tijdens zijn of haar puberteit nooit het onderwerp is geweest van spot, die zich nooit buitengesloten heeft gevoeld en met wie nooit een grap is uitgehaald. Dat wil in het geheel niet zeggen dat we ons moeten neerleggen bij pesterijen. Maar het betekent wel dat we moeten proberen om een onderscheid te maken tussen (onschuldige) plagerijen en (ernstige) pestgedrag.

4.1.2 Plagen

"Iemand voor de grap een beetje boos proberen te maken", zo omschrijft het basiswoordenboek van Van Dale het woord plagen. We zeggen ook wel: iemand voor de gek houden, iemand een poets bakken = een grap met iemand uithalen.

Hier wordt verondersteld dat plagen een vorm van tamelijk onschuldig gedrag is, en dat je er tegen kunt dat als jij met iemand een grap uithaalt, die iemand ook met jou een grap mag uithalen.

Plagen gebeurt vaak spontaan, er is meestal geen vooropgezet plan. Er is sprake van gelijkwaardigheid en van wederkerigheid, van een spel van geven en nemen dat door geen van de betrokkenen als bedreigend of echt vervelend wordt ervaren.

Echter, wat voor de één een grapje of een plagerijtje is, kan door de ander als enorm vervelend of kwetsend ervaren worden. Wat misschien niet persoonlijk bedoeld is, kan iemand direct raken. Voor ons is de grens en dus de norm dat degene op wie een plagerij is gericht bepaalt of wat bedoeld is als plagerij ook beleefd wordt als een plaagstootje of dat hij/zij het ondergaat als een vorm van vervelend of kwetsend en dus ongewenst gedrag.

4.1.3 Pesten

Van pesten is sprake als dezelfde persoon of hetzelfde groepje personen regelmatig door een of meer andere personen wordt 'geplaagd' met als doel of als effect het kleineren, het intimideren of bedreigen van die leerling of dat groepje leerlingen.

De pester(s) zoekt een slachtoffer(s) uit, de gepeste is niet voldoende (meer) in staat voor zichzelf op te komen en ondervindt duidelijk nadelige gevolgen. Er is geen sprake meer van gelijkwaardigheid.

De pester is sterker dan de gepeste, het is steeds de pester die de overhand heeft en macht uitoefent over de ander en de ander kan zich niet zomaar onttrekken aan de machtsuitoefening.

Pesters benutten vele mogelijkheden om anderen te pesten. Wij sommen er een heleboel op om duidelijk te maken dat het pestmonster zich in vele gedaanten kan voordoen.

4.2 Voorbeelden van pestgedrag

- *Door woordgebruik, mondeling en/of schriftelijk*
Schelden, dreigen, vernederen, belachelijk maken, uitlachen of een bijnaam geven op basis van lichaamskenmerken, (etnische) afkomst, kleding, geloof of seksuele voorkeur of n.a.v. een verkeerd antwoord in de klas, steeds een bijnaam gebruiken, (ketting)briefjes schrijven en/of doorgeven.
- *Door lichamelijk contact*
Trekken, duwen, spugen, schoppen, slaan, laten struikelen, krabben, bijten, aan de haren trekken, seksuele intimidatie, voorwerpen als slag- of stootwapen gebruiken.
- *Door intimidatie*
Een leerling achterna blijven lopen of ergens opwachten, iemand in de val laten lopen, de doorgang versperren of klem zetten, dwingen om bezit af te geven of geld of andere zaken mee naar school te nemen, opjagen, opsluiten, onder grote druk zetten/dwingen om iets te doen of te laten, steeds maar weer overal de schuld van geven.
- *Door uitsluiting*
Uitsluiten door een klasgenoot bij groepsopdrachten, lessen lo, tijdens pauzes voortdurend duidelijk maken dat hij/zij niet gewenst is, doodzwijgen, negeren.
- *Door stelen of vernielen van bezittingen*
Afpakken, beschadigen of kapot maken van spullen zoals kleding, tas, schoolspullen, fiets.
- *Door afpersen*
Dwingen om geld of spullen af te geven, cadeaus te geven.
- *Door telefoongebruik*
Ongewenste sms'jes sturen, via sms opmerkingen verspreiden, voortdurend of herhaaldelijk bellen of bellen op ongebruikelijke tijdstippen.
- *Door internetgebruik*
Mailtjes sturen, mailtjes rondsturen, chatten, twitteren, sociale netwerksites gebruiken voor vormen van pesten zoals hierboven beschreven.
Het verzenden van foto's of filmpjes, met name als die betrekking hebben op zaken hierboven genoemd bij lichamelijk contact en intimidatie.

5. Afspraken inzake respectvol omgaan met elkaar

Van medewerkers en leerlingen van het Willem van Oranje College verwachten wij dat zij handelen in overeenstemming met de volgende uitspraken:

- Ik intimideer een ander(en) niet.
- Ik scheld (steeds dezelfde) andere(n) niet uit.
- Ik stuur geen haatmails, haat-smsjes e.d.
- Ik bedreig een ander(en) niet.
- Ik blijf van anderen af.
- Ik gebruik geen geweld.
- Ik gebruik geen hulpmiddelen om een ander(en) daarmee (lichamelijk) te bewerken.
- Ik blijf van de spullen van een ander(en) af.
- Ik respecteer de grenzen die een ander(en) aangeeft(ven).
- Ik stop met pesten van een ander(en) als die ander aangeeft dat hij/zij bepaald gedrag als pesten ervaart.
- Ik sluit niet steeds dezelfde persoon(personen) buiten.
- Ik gebruik internet niet voor cyberpesten.
- Ik respecteer de privacy van een ander.
- Als ik pestgedrag waarneem informeer ik daar mijn mentor over of een andere medewerker/vertrouwenspersoon.

Van medewerkers of leerlingen die zich gepest voelen verwachten wij dat zij handelen in overeenstemming met de volgende uitspraken:

- Ik laat een ander (duidelijk) weten wanneer ik vind dat mijn grenzen zijn overschreden.
- Ik vraag een ander te stoppen met het overschrijden van de grens die ik heb aangegeven.
- Ik stap naar degene binnen de school waarin ik vertrouwen heb om deze te informeren welk gedrag ik als pestgedrag ervaar.

6. Hoe we te werk willen gaan als niet-respectvol omgaan met elkaar verwordt tot pestgedrag

6.1 Betrokken partijen

Bij het aanpakken van pestgedrag kunnen meerdere partijen betrokken zijn: de gepeste leerling(en), de pester(s), een zwijgende middengroep, meelopers, medewerkers en ouders.

Om pesten aan te pakken is het nodig eerst enig zicht te krijgen op de positie van genoemde betrokkenen. Dit zicht komt naar voren uit onderzoek naar pestgedrag.

6.1.1 De gepeste leerling

Elke leerling loopt het risico gepest te worden maar sommige leerlingen hebben een grotere kans om gepest te worden dan anderen. Dat kan komen door uiterlijke kenmerken maar het heeft vaker te maken met vertoond gedrag, de wijze waarop gevoelens worden beleefd en de manier waarop die worden geuit. Kinderen die gepest worden hebben vaak andere interesses dan de meeste leeftijdgenoten of ze doen dingen anders of het is duidelijk dat ze niet mee willen gaan in wat anderen gangbaar vinden of ze vallen op omdat ze (erg) goed zijn in bepaalde vakgebieden of juist niet, bijvoorbeeld omdat ze motorisch opvallen, afstand nemen of houden van wat voor andere leerlingen spel is.

Veel kinderen die gepest worden hebben een beperkte weerbaarheid. Ze zijn niet in staat daadwerkelijk actie te ondernemen tegen de pestkoppen en stralen dat dan ook uit. Vaak zijn ze angstig en onzeker in een groep en durven ze weinig of niets te zeggen omdat ze bang zijn om uitgelachen te worden. Deze angst en onzekerheid worden verder versterkt door het ondervonden pestgedrag, waardoor het gepeste kind in een vicieuze cirkel komt waar het zonder hulp zeker niet uit komt. Gepeste leerlingen voelen zich vaak eenzaam, hebben in hun gepeste omgeving geen vrienden om op terug te vallen en kunnen soms beter met volwassenen opschieten dan met hun leeftijdgenoten. Jongens die worden gepest horen bijna nooit tot de motorisch beter ontwikkelde kinderen.

Een kind dat wordt gepest, praat er thuis en op school niet altijd over. Redenen hiervoor kunnen zijn:

- o schaamte
- o angst dat de ouders met de school of met de pester gaan praten en dat het pesten dan nog erger wordt
- o het probleem lijkt onoplosbaar
- o het idee dat je niet mag praten over gedrag van anderen waar jij (veel) last van hebt omdat dat wordt beschouwd als klikken.

6.1.2 De pester

Pestende leerlingen zijn vaak fysiek en/of verbaal de sterksten. Meisjes pesten in drie kwart van de gevallen door middel van psychisch geweld (buitensluiten, roddelen), voor de rest door middel van fysiek geweld. Bij jongens is het andersom: in driekwart van de gevallen door middel van fysiek geweld en voor de rest door psychisch geweld.

Vaak lijkt het erop dat pesters populair zijn in een klas, zij „dwingen“ hun populariteit in de groep af door te laten zien hoe sterk ze zijn en wat ze allemaal durven. Ze kunnen het zich permitteren zich agressief op te stellen. Pesters krijgen vaak andere kinderen mee, want wie meedoet, loopt zelf de minste kans om slachtoffer te worden.

Naast de mededoeners zijn er de meelopers, waarvan de rol verderop wordt beschreven. Doorgaans voelen pesters zich niet schuldig omdat in hun ogen het slachtoffer er om vraagt gepest te worden, hij/zij roept het over zichzelf af.

- Op grond van onderzoek naar pestgedrag worden de volgende oorzaken voor pestgedrag genoemd:
- o Eigen gevoel van onzekerheid dat gecompenseerd wordt door te proberen zichzelf groter te maken door een ander kleiner te maken.
 - o 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.
 - o Het moeten spelen van een niet-passende rol.
 - o Een voortdurende strijd om de macht in de klas.
 - o Een niet-democratisch leefmilieu binnen de school; iemand is autoritair of heeft de neiging dominant te willen zijn en laat op een onprettige wijze blijken dat hij de baas is. Dergelijke spanningen kunnen op een zondebok worden afgereageerd.
 - o Een gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers of een laag niveau).
 - o Een zwak gevoel van autonomie (te weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid) of juist een te sterk gevoel voor autonomie.
 - o Een negatief zelfbeeld, weinig eigenwaarde.
 - o Een problematische thuissituatie, negatief voorbeeldgedrag van ouders/verzorgers.

Echte pesters zijn niet alleen agressief en fysiek sterker dan de rest van de klas, ze hebben ook weinig empathisch (invoelend) vermogen, zijn impulsief en domineren graag andere kinderen. Een 'succesvolle' pester heeft niet geleerd zijn agressie op een andere manier te uiten dan door het ongewenste pestgedrag te vertonen. Ook pesters hebben op de langere termijn last van hun pestgedrag. Door hun verkeerde en vooral beperkte sociale vaardigheden hebben ze vaak moeite om een vriendschap op te bouwen en te onderhouden op andere gronden dan die van macht en het delen in die macht. Pesters maken vaak een onevenwichtige sociale ontwikkeling door met alle gevolgen van dien voor de pester zelf.

6.1.3 De zwijgende middengroep en de meelopers

De zwijgende middengroep: de meeste leerlingen zijn niet direct betrokken bij pesten in de actieve rol van pester. Er zijn leerlingen die niet eens merken dat er gepest wordt. Andere leerlingen hebben het wel in de gaten, maar behouden afstand en nemen het ook niet op voor de gepeste. Dat kan te maken hebben met onverschilligheid, maar ook het gevolg zijn van groepsdwang of intimidatie door de pesters: als je je mond niet houdt, dan...
Veel leerlingen houden zich ook afzijdig als er wordt gepest, maar als ze in de gaten hebben dat er gepest wordt, voelen ze zich wel vaak schuldig over het feit dat ze niet in de bres springen voor het slachtoffer of hulp inschakelen.
Het is belangrijk deze leerlingen tot helpers te maken.

De meelopers: daartoe rekenen we leerlingen die incidenteel meedoen aan het pesten uit angst of uit berekening; bijvoorbeeld uit angst vrienden of vriendinnen te verliezen of vanwege de angst om zelf in een slachtofferrol te geraken of omdat ze stoer gedrag wel interessant vinden en denken daardoor op de populariteit van de pester in kwestie mee te liften.

6.1.4 De medewerkers

Pesten is vaak een goed bewaard groepsgeheim: (bijna) iedere leerling weet dat in de groep wordt gepest, toch durft niemand het aan docent of ouder te vertellen. De medewerkers weten dus ook vaak niet dat er in de groep wordt gepest. En zien ze ongewenst gedrag, dan wordt het lang niet altijd als pesten geïnterpreteerd.

Het is dus van belang dat als een medewerker ongewenst gedrag waarneemt van de ene leerling naar een andere leerling, dat hij/zij bij enig vermoeden dat het om meer dan een incident of een plaagstootje gaat alert is, zelf navraag doet of een signaal neerlegt bij de mentor(en) van de betrokken leerlingen.

6.1.5 De ouders

Wat voor docenten geldt is vaak ook waar voor ouders: kinderen die worden gepest, durven vaak niet aan hun ouders te vertellen dat hen dit overkomt of het duurt heel lang voordat ze er iets over vertellen. Ook ouders zijn dus vaak onwetend.

De redenen waarom een kind dat gepest wordt stil zwijgt zijn hierboven al genoemd onder het kopje 'de gepeste leerling'.

Zijn ouders wel op de hoogte, dan is het uiteraard van belang dat zij hun kind proberen te steunen, met hun kind bespreken welke weg ze willen bewandelen om te bereiken dat het pestgedrag ophoudt en dat ze contact zoeken met de school i.c. de mentor om het pestgedrag aan te kaarten en eventueel samen met de school naar een effectieve aanpak te zoeken.

Zie bijlage 5 voor een signaleringslijst voor ouders.

6.2 De aanpak van pestgedrag

- Signalen of meldingen van pestgedrag kunnen langs allerlei wegen binnen de school bekend worden. Maar waar of bij wie het ook bekend wordt, het signaal of de melding moet zo snel mogelijk doorgeleid naar de mentor(en) en/of de teamleider van de leerling(en) die bij het pestgedrag betrokken zijn. In het algemeen is de mentor de eerst aan te spreken persoon, indien hij/zij niet beschikbaar is neemt de teamleider zijn/haar taak waar.
- De mentor bespreekt op zo kort mogelijke termijn = binnen uiterlijk 3 werkdagen na het signaal of de melding, het veronderstelde pestgedrag met de gepeste leerling(en). Voor dit gesprek is een leidraad beschikbaar. Zie bijlage 2.
- Op basis van het principe hoor-wederhoor voert de mentor op zo kort mogelijke termijn = binnen twee werkdagen na het gesprek met de gepeste(n) ook een gesprek met de pester(s). Voor dit gesprek is een leidraad beschikbaar. Zie bijlage 3.
- Op basis van de gesprekken met gepeste(n) en pester(s) stelt de mentor een plan van aanpak op. Dit plan van aanpak bespreekt hij/zij met de teamleider; zo nodig wordt het bijgesteld. Daarna gaat de mentor en/of de teamleider over tot uitvoering van het plan van aanpak. Een plan van aanpak zal van geval tot geval verschillen en zal dus niet altijd dezelfde elementen bevatten.
- We kiezen voor een checklist met mogelijke aandachtspunten. Het is zoals gezegd aan de mentor om samen met de teamleider die elementen in te zetten die in de gegeven casus van belang lijken te zijn. Vanzelfsprekend kan daarbij ook sprake zijn van voortschrijdend inzicht en kunnen interventies die aanvankelijk achterwege zijn gebleven op een later tijdstip alsnog worden uitgevoerd. Zolang het om interventies gaat die wij denken te kunnen uitvoeren zonder (externe) deskundige hulp is het aan mentor en teamleider om onderling af te spreken wie de regierol neemt.
- Voor de checklist zie bijlage 4.

6.3 Oplossen van pestgedrag

Wanneer je als school te maken krijgt met pesten, dan heeft bij het oplossen van pesten de No Blame methode in eerste instantie de voorkeur.

Indien er echter ook sprake is van fysiek geweld en vernieling van persoonlijke eigendommen dan is de 2e methode, de Vijfsporenaanpak wenselijker.

6.3.1 De No Blame Approach

In deze methode zorgt het 'niet beschuldigen' voor een potentiële oplossing van het probleem. Het feit dat niemand, ook de pester niet, iets verweten wordt, helpt mee aan het verminderen van het pesten. De 'No BLAME' bestaat uit een serie achtereenvolgende gesprekken tussen de begeleider en de leerlingen.

Met de No Blame Approach (ontwikkeld door Robinson en Maines, 1997), vergroot je de kans op een rustige situatie op school. In 80% van de pestgevallen bleek deze methode direct succes te hebben, op termijn succes in 14% van de gevallen, in 6% bleef het pesten voortduren (Smith et al., 2003). Wanneer regels en afspraken met betrekking tot pesten worden verbroken is een strategie nodig om het pesten te beëindigen.

Docenten besteden vaak veel tijd om de ware toedracht van het pestgedrag te achterhalen. Dit kan voor het slachtoffer zeer beschamend zijn. Om effectief hulp te kunnen bieden hoeft de ware toedracht niet bekend te zijn.

Zorg ervoor dat een aantal medewerkers, b.v. zorgcoördinator, leerlingbegeleiders, vertrouwenspersonen, mentoren, maatschappelijk werkers getraind zijn in deze methode. Zij kunnen de gesprekken in de klas dan voeren als objectieve buitenstaander.

6.3.2 Gesprek met het slachtoffer

In het eerste gesprek vertelt de gepeste leerling zijn verhaal. Hij geeft aan wie het pestgedrag vertonen, wie meelopers zijn en van wie hij steun kan verwachten.

Veel gepeste leerlingen zwijgen omdat zij bang zijn dat pesters zich zullen gaan wreken als zij praten. De begeleider garandeert de gepeste leerling dat hij met de pesters alleen over de gevoelens van de gepeste leerling zal praten en de schuldigen niet zal straffen. De begeleider maakt duidelijk dat hij ervoor zal zorgen dat het pesten ophoudt.

6.3.3 *Gesprek met de ouders*

- De ouders duidelijk maken;
- De ouders naar ideeën vragen;
- De verantwoordelijkheid op de ouders overdragen.

Het tweede gesprek is met een groepje van zes tot acht leerlingen, in ieder geval de pesters, de hoofddaders, maar ook met meelopers, neutrale leerlingen en eventuele sympathisanten. Dit gesprek vindt dus plaats zonder de gepeste leerling(en).

Als de leerlingen vertellen wat er is gebeurd gaat de begeleider daar nauwelijks op in.

Er worden in dit gesprek geen schuldigen aangewezen maar de gevoelens van de gepeste leerling/en worden besproken.

Het doel is dat men begrijpt hoe de gepeste leerling/en zich voelt/(en). Niet om erachter te komen wie wat wel of niet gedaan heeft.

En daarna is het aan het groepje uitgekozen leerlingen om tot een oplossing te komen.

Hij of zij moet/en aangeven wat hij/zij gaat doen en dat in een 'ik-zin' aangeven (ik zal deze leerling in mijn studiegroepje vragen, ik ga in de pauze bij haar zitten enz.).

De begeleider spreekt over elk voorstel een positieve waardering uit.

De sfeer moet tijdens dit gesprek zo rustig en ontspannen mogelijk zijn.

De leerlingen zijn vaak verbaasd dat zij niet beschuldigd worden; zij hoeven zich niet te rechtvaardigen. Zij delen samen de verantwoordelijk voor dat het slachtoffer zich beter gaat voelen.

6.3.4 *Evaluatie*

Na een week vinden gesprekken met elke leerling (de gepeste, pesters en meelopers) afzonderlijk plaats waarin zij kunnen aangeven aan welke afspraken zij zich hebben gehouden. Zo nodig wordt deze cyclus herhaald, eventueel met andere betrokken leerlingen.

6.3.5 *De Vijfsporenaanpak*

Wat houdt het in?

Pesten op school is een groepsprobleem met verschillende belanghebbenden; de gepeste leerling, de pester, de zwijgende middengroep, de docent, de ouders.

Wil de aanpak adequaat zijn moet ze zich richten op gelijktijdige specifiek methodische hulp aan deze vijf groepen.

6.3.6 *Hulp aan de gepeste leerling*

De docent kan voorbeeldgedrag vertonen door zijn omgang met de gepeste leerling.

Het houden van een groeps gesprek of het aanraden van trainingen.

6.3.7 Hulp aan de pester

Pesters zijn fysiek sterker dan hun slachtoffers en zien hen als waardeloos. Zij neigen tot agressief gedrag en hebben daar een zwakke controle over en vinden geweld positief. Zij zijn weinig empathisch.

Hulp aan de pester bestaat uit een gesprek met de teamleider waarin ook het verplichtende karakter van de onderwijsovereenkomst ter sprake komt.

Hij/zij krijgt straf omdat er geen veiligheid gegeven is aan een klasgenoot.

De straf kan bestaan uit het (voor)lezen van een boek over pesten of buitensluiten, met een leerling een gesprek hierover hebben en het maken van afspraken over veiligheid bieden aan de ander of anderen. (dit, als de school geen regels en/of straffen heeft).

De docent of begeleider voert probleemoplossende gesprekken met deze leerling.

Het doel van deze gesprekken is:

- mogelijke oorzaken pestgedrag blootleggen (bijvoorbeeld pestverleden);
- de pester duidelijk maken voor wat het effect van zijn gedrag is op het slachtoffer (vergroten empathisch vermogen);
- met de pester afspraken maken over gedragsverandering (de pester wordt verantwoordelijk voor het slachtoffer).

Aan het eind van elke week wordt aan het slachtoffer gevraagd of hij/zij zich deze week veilig gevoeld heeft, bij een negatief antwoord wordt de pester gevraagd wat hij/zij heeft nagelaten en wat de concrete maatregelen zijn om het antwoord de week erop positief te laten zijn (nadeel: de pester kan de gepeste onder druk zetten om de docent te vertellen dat hij zich veilig gevoeld heeft).

Wanneer dit alles geen effect heeft gaat de begeleider een gesprek met de ouders van de pester aan.

6.3.8 Hulp aan de zwijgende middengroep en meelopers

De docent mobiliseert de zwijgende middengroep. In een gesprek met hen stelt hij hen vragen en stelt hij een andere klas of school als 'goede voorbeeld'.

Op deze manier krijgt hij de gevoelens van de gepeste in beeld, het aantal pesters, mogelijke oorzaken en de te onderscheiden partijen. Het kan helpen afspraken te maken over het (geen) partij kiezen voor de pester en de gepeste.

6.3.9 Hulp aan de medewerker/docent

Wanneer de docent hier behoefte aan heeft, wendt hij zich tot een coach. Deze coach is afkomstig uit de tweede- lijn (of is een collega-docent). Het is belangrijk dat docenten gedurende het hele proces ondersteuning kunnen krijgen.

Zij maken samen met specialisten of ervaringsdeskundigen op school een stappenplan, waarbij de methodes worden ingezet.

6.3.10 Hulp aan de ouders

Wanneer de school de ouders kan betrekken kunnen zij hun kind aanmoedigen niet mee te pesten maar stelling te nemen. Daarbij kunnen zij een luisterend oor bieden en hun kind aanmoedigen thuis te praten, of deze nu pester of gepeste is of bij de zwijgende middengroep hoort (Bron: pesten op school, adviezen aan ouders).

7. Schematische weergave van aanpak volgens 5-sporenbeleid

	Gepeste	Pester	Meeloper	School	Ouder
Signaleren	Mentor		Lentor/mentor	Mentor	Mentor
Analyseren (gesprek met)	Mentor Z.s.m. na signalering (max 3 dagen) analyseren wat er speelt Bijlage 2	Mentor Z.s.m na gesprek met gepeste (max 2 dagen) analyseren wat er speelt Bijlage 3	Mentor Mogelijke interventies richting de klas/groep is afhankelijk van PVA Bijlage 4	Mentor bespreekt met leerlingbegeleider PVA Bijlage 4	Mentor bespreekt met leerlingbegeleider: - wanneer - welke informatie - PVA. Bijlage 4
Plan van Aanpak (PVA) Bijlage 4	- Vastleggen korte termijn doelen - gevolg: pesten stopt - Vastleggen lange termijn doelen - Ouders op de hoogte brengen Bijlage 4	- Vastleggen korte termijn doelen - gevolg: pesten stopt - Vastleggen lange termijn doelen - Ouders op de hoogte brengen Bijlage 4	- Vastleggen korte termijn doelen - Vastleggen lange termijn doelen - Werken aan een gezonde sfeer - Ouders informeren Bijlage 4	Mentor stelt PVA op en legt dit PVA voor aan leerlingbegeleider. Informatie naar teamleider Binnen 5 dagen na signalering Bijlage 4	Wordt geïnformeerd over PVA Bijlage 5
Evaluatie (individueel)	1 week na voorval In PVA wordt frequentie en eindsituatie vastgesteld	1 week na voorval In PVA wordt frequentie en eindsituatie vastgesteld		1 week na voorval door mentor. Informatie naar leerlingbegeleider	1 week na voorval terugkoppeling door mentor. Vervolgafspraken worden vastgelegd in PVA
Evaluatie (groep)	Z.s.m. voorwaarden: 1. gepeste moet er aan toe zijn. 2. Altijd na individuele gesprek.	1 week na signalering Altijd na eerste gesprek waarbij leerling in verband gebracht is met...	1 week na signalering Altijd na eerste gesprek waarbij leerling in verband gebracht is met situatie van pesten	Mentor: Verantwoordelijke voor evaluatie en communicatie naar leerlingbegeleider. Leerlingbegeleider: Verantwoordelijk voor volgen van proces	
Implementatie (hulp aan)	<ul style="list-style-type: none"> Voorbeeld gedrag van docent/mentor naar gepeste Beschreven in PVA (gesprekken/training) Communicatie door mentor met ouders. 	<ul style="list-style-type: none"> Gesprek (oorzaken/effect van gedrag/afspraken gedragsverandering) Mogelijke sancties (pedagogisch) 	Activiteit gericht op: <ul style="list-style-type: none"> Gevoelens in beeld brengen van gepeste Bewustmaking van eigen rol Preventieve activiteiten Periodieke evaluatie op basis van PVA 	<ul style="list-style-type: none"> Ondersteuning door leerlingbegeleider Basiscursus binnen jaar na aanstelling Herhalingscursus 1x per 6 jaar 	<ul style="list-style-type: none"> Contact met mentor Evt doorverwijzing naar tweede/derde lijn

Bijlage I - Preventieve activiteiten algemeen

Elke mentor bespreekt ergens aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken en regels in de klas. Het onderling plagen en pesten wordt hierbij genoemd en onderscheiden. Tevens bespreekt de mentor in zijn klas het pestprotocol.

Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd.

Gestructureerde aanpak

Pesten is een serieus probleem. Een vereiste om het probleem aan te pakken is dat alle betrokkenen pesten als een bedreiging zien voor het veiligheidsgevoel en bereid zijn mee te werken aan het voorkomen en bestrijden.

Bij een gestructureerde aanpak wordt uitgegaan van een tweetal grondprincipes:

1. Preventief werken

- beïnvloeden van de schoolcultuur en schoolklimaat
- begeleiding van groepsontwikkeling en klassenklimaat
- een actief systeem van mentoraat en leerlingbegeleiding
- actieve communicatie van/over waarden en normen
- stimuleren van voorbeeldgedrag docenten
- autonomie van leerlingen stimuleren
- training van sociale en communicatieve vaardigheden
- projecten en lessenseries op het gebied van pesten organiseren

2. Curatief werken

- a. **directe actie:** diverse ad hoc maatregelen om peestsituaties te beïnvloeden
- b. **planmatige aanpak:** systematisch beïnvloeden van peestsituaties en gedrag van alle betrokkenen d.m.v. **5-sporenaanpak** en **stappenplan**.

Preventieve activiteiten per leerjaar

Leerjaar 1
Leerjaar 2
Leerjaar 3
Leerjaar 4
Leerjaar 5
Leerjaar 6

Bijlage II - Leidraad voor een eerste gesprek met gepeste leerling(en)

Indien het om meerdere gepeste leerlingen gaat verdient het aanbeveling het eerste gesprek individueel te voeren.

Daardoor zal niet alleen een completer en zuiverder beeld ontstaan van wat er speelt, maar is ook beter in te schatten wat het pestgedrag voor impact heeft op die ene individuele leerling en wat die leerling voor ondersteuning nodig heeft.

- Biedt een luisterend oor.
- Geef aan dat je graag wilt weten wat er precies aan de hand is, want dan ben jij ook beter in staat om de leerling(en) te steunen en de aanpak uit te stippelen die zo snel en zo goed mogelijk als resultaat heeft dat het pestgedrag effectief wordt aangepakt.
- Stel een aantal vragen om duidelijk te krijgen wat er aan de hand is:
 - Klopt het dat je gepest wordt? (h)erkenning van het probleem.
 - Door wie word je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer?)
 - Waar word je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer plekken?)
 - Hoe vaak word je gepest?
 - Hoe lang speelt het pesten al?
 - Vraag je jezelf af: waarom pesten ze mij?
 - Weten je ouders of andere personen dat je gepest wordt?
 - Heb je zelf tot nu toe aan het pesten iets proberen te doen?
 - Zijn er jongeren die jou wel eens proberen te helpen?
- Bespreek: Wat wil je dat er nu gebeurt? Probeer daarbij ook in te schatten of je de leerling kunt vragen of hij/zij zelf al iets kan doen tegen het pesten. Probeer daarbij de volgende aspecten in te schatten:
 - Hoe communiceert de leerling met anderen?
 - Welke lichaamstaal speelt eventueel 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?
- Zeg tegen de leerling dat na dit gesprek eerst een gesprek gevoerd gaat worden met de pester(s). Leg uit dat hoor en wederhoor bij elkaar horen.
- Spreek met de leerling af dat je zo snel mogelijk na het gesprek met de pester(s) weer in gesprek wilt om af te spreken hoe je het pestgedrag aan wilt gaan pakken.

Bijlage III - Leidraad voor een gesprek met een leerling die voor het eerst in verband wordt gebracht met pestgedrag

- Het eerste gespreksonderwerp is checken: zonder namen te noemen helder zien te krijgen of de leerling die je voor je hebt inderdaad betrokken is bij pestgedrag, in het bijzonder met betrekking tot de leerling waarvan je weet dat die gepest is.
- Geef aan dat je graag wilt weten wat er precies aan de hand is:
 - wie heb je gepest?
 - hoe lang speelt dit?
 - wat heb je gedaan?
 - hoe heb je gepest?
 - was je alleen of samen met anderen?
 - wie waren die anderen?
 - was er een bepaalde aanleiding, is er iets gebeurd dat aanleiding gaf om bepaalde leerlingen te gaan pesten?
- Geef aan waar jij als mentor/teamleider staat: laat merken dat je het kwalijk vindt dat betrokkene zich niet-respectvol heeft gedragen en dat hij zich niet heeft gehouden aan de afspraken inzake respectvol gedrag. En als er al iets was dat hem/haar dwars zat, dan had er een andere weg bewandeld moeten worden.
- Vraag aan de leerling of hij/zij bereid is om zich aan de schoolafspraken inzake respectvol gedrag te houden.
- Vraag aan de leerling hoe hij de situatie denkt op te lossen en welke hulp hij/zij daarbij nodig heeft.
- Laat de leerling weten dat je de inhoud van het gesprek voorlegt aan de teamleider en dat de leerling van de teamleider te horen krijgt of en zo ja in welke vorm er een begeleidingstraject voorgesteld zal worden, een straf wordt opgelegd, excuus aanbieden enz.
- Laat de leerling weten dat in zijn/haar dossier een aantekening wordt opgenomen over het gebeurde.
- Laat de leerling weten dat de school zijn ouders/verzorgers zal informeren over het gebeurde, over de aantekening in het dossier, over het standpunt van de school inzake respectvol omgaan met elkaar en dat het pestgedrag dient te stoppen.
- Maak met de leerling een vervolgspraak voor tenminste één gesprek na enige tijd en dat je in dat gesprek wilt bespreken hoe de voorbije periode is verlopen.

N.B.: een gesprek met een leerling die niet voor het eerst betrokken is bij pestgedrag heeft een ander karakter. Als na de check is vastgesteld dat er sprake is van herhaling zal altijd een bepaalde straf worden opgelegd. Welke straf op zijn plaats lijkt zal van geval tot geval beslist worden.

Bijlage IV - Checklist met aandachtspunten voor een plan van aanpak bij pestgedrag

Stappenplan

De mentor en de leerlingbegeleider spelen in dit proces een hoofdrol. Zij signaleren zelf, krijgen signalen door, analyseren de situatie en ondernemen actie. Binnen 5 dagen na signalering wordt door de mentor een plan van aanpak opgesteld.

Het stappenplan bestaat uit een zestal stappen:

Signaleren

Gepeste leerling, pester, medeleerling, docent, teamleider, ouder of nog anderen signaleren een probleemsituatie. Belangrijk is dat dit signaal of de melding zo snel mogelijk bij de mentor terecht komt. Signalen kunnen komen vanuit alle vijf genoemde groepen/personen. Dit signaleren is niet eenvoudig. Het vergt een open oog en oor van betrokkenen.

Analyseren (gesprek met)

Het is de taak en de kunst van mentor en leerlingbegeleider om aan de hand van de opgevangen signalen te analyseren wat er aan de hand is. Wie zijn bij de situatie betrokken, wat is de ernst van de situatie, wie is het slachtoffer, hoe en door wie wordt er gepest, wat is de rol van de groep, bestaat het probleem al langer, zijn er al interventies geweest enz.

Plan van aanpak

De gegevens van de analyse vormen de basis voor een plan van aanpak (zie bijlage VII) dat gemaakt wordt door de mentor en de leerlingbegeleider. Het is van belang dat er onderscheid gemaakt wordt tussen een planning voor de korte en de lange termijn.

De planning op de korte termijn is gericht op het direct stopzetten van de pesterijen.

De planning op de langere termijn is gericht op het verbeteren van de sfeer en de relaties waardoor pesten geen kans meer krijgt. Alle betrokkenen dien bij het plan van aanpak te worden ingeschakeld en een rol te vervullen.

Het plan van aanpak wordt schriftelijk vastgelegd.

Om het plan van aanpak op te stellen, dient gesproken te worden met de gepeste leerling (bijlage II), de pester(s) (bijlage III) en de ouders (bijlage V). Eventueel in een later stadium ook nog met anderen, volgens het format van bijlage VII.

Vastleggen in SOM

Het PvA met gemaakte afspraken moet in SOM opgeslagen worden als begeleidingsverslag bij de gepeste leerling, bij voorkeur onder de naam "PvA_Pestgedrag_naamleerling_datum". Bij de pester moet in ieder geval een vermelding te worden geplaatst van de situatie met daarin een verwijzing naar het PvA.

Evalueren

Het PvA wordt op korte termijn (na 1 week) en op lange termijn (na 1 maand) geëvalueerd door de mentor in overleg met gepeste leerling(en), pester(s) en ouder(s), eventueel in samenwerking met leerlingbegeleider of teamleider.

- ***Evaluatie (individueel) 1 week na het voorval***

De stappen die worden ondernomen dienen steeds geëvalueerd te worden. In een vroeg stadium kan steeds bijstelling plaatsvinden, zodat het plan van aanpak tot resultaat kan leiden.

- ***Evaluatie (groep) 1 week na signalering***

Het proces van de groep - hoe is de sfeer en hoe zijn de onderlinge relaties - dient in zijn geheel te worden geëvalueerd. Er dient te worden nagegaan op welke punten het beoogde effect is gesorteerd.

Afsluiten of aanpassen

Bij een goed of voldoende resultaat, waarbij het pestgedrag is opgehouden, kan het PVA worden afgesloten. Bij geen of een te gering resultaat wordt het PVA aangepast. Dit gebeurt altijd in overleg met de leerlingbegeleider.

Implementatie (hulp aan)

De vastgelegde punten uit het plan van aanpak kunnen dienen als preventiepunten voor het veiligheidsbeleid, waardoor het probleem pesten een vanzelfsprekend onderdeel wordt van de aandacht van de school. Pesten kan op deze manier zo veel mogelijk worden voorkomen.

Mogelijke interventies richting gepeste leerling:

- De mentor of teamleider regelt een gesprek tussen de gepeste leerling(en) en de pester(s) en probeert tot goede afspraken te komen.
- De mentor of teamleider neemt contact op met de ouders en informeert de ouders over het gebeurde en de genomen maatregelen.
- De mentor of teamleider neemt contact op met de ouders van de pester en betreft hen bij de oplossing.
- De mentor of teamleider neemt contact op met de ouders van de pester en de gepeste en betreft hen bij de oplossing.
- De mentor of teamleider adviseert deelname aan een training om de weerbaarheid te vergroten, de sociale redzaamheid te verbeteren e.d. Dit uiteraard altijd in samenspraak met de ouders die toestemming moeten geven.
- De mentor of teamleider legt contact met een (interne) vertrouwenspersoon.
- De mentor of teamleider adviseert aangifte te doen bij de politie of laat een melding doen bij de politie door het directielid leerlingzaken.
- De mentor of de teamleider adviseert de hulplijn van Pestweb te bellen.
- De mentor of de teamleider beloont de leerling en helpt zijn/haar zelfrespect terug te krijgen.
- De mentor of de teamleider adviseert de ouders digitale pesterijen bij de provider te melden en checkt of daarbij ondersteuning nodig is.

Mogelijke interventies richting pester:

- De mentor maakt de pester duidelijk dat het maken van excuses richting gepeste leerling vereist is.
- De mentor of teamleider regelt een gesprek tussen de gepeste leerling(en) en de pester(s) en probeert tot goede afspraken te komen.
- De mentor houdt vervolggesprekken om beter zich te krijgen op het waarom van het pestgedrag.
- De mentor of teamleider neemt contact op met de ouders van de pester en de gepeste en betreft hen bij de oplossing.
- De mentor probeert het empathisch vermogen van de pester te vergroten. Middelen hiertoe zijn:
 - De leerling opdracht geven een (gedeelte van een) boek over pesten te lezen en, na de opdracht te hebben uitgevoerd, de inhoud van het boek te vertellen.
 - De leerling zich laten aanmelden bij het forum van de website www.pestweb.nl en daar te zien wat kinderen en volwassenen aan elkaar over de gevolgen van pesten te vertellen hebben.
 - Een opstel over pesten en de gevolgen ervan laten maken.
- De teamleider legt een straf op; dat kan iedere straf zijn die deel uit maakt van het strafrepertoire van de school.
- De mentor of teamleider legt contact met een (interne) vertrouwenspersoon.
- De mentor of de teamleider adviseert de ouders externe deskundigheid in te roepen om de pester te helpen zijn/haar gedrag te veranderen, eventueel via het ZAT.
- De teamleider verlangt van de ouders dat zij de leerling een sociale vaardigheidstraining gaat volgen teneinde schorsing of verwijdering te voorkomen, eventueel via het ZAT.

Mogelijke interventies richting de klas:

- De mentor praat met de klas. Dit is belangrijk in verband met het herstellen van de groepssfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groepslid heeft. Aandachtspunten hierbij kunnen zijn:
 - wie was op de hoogte, wie was meeloper?
 - welke bijdrage kan iedere leerling leveren om het voor iedereen veiliger te maken?
 - wat betekent het om de ander respectievelijk een gepeste leerling serieus te nemen. Wat is het verschil met zielig vinden?
 - hoe kijken we nu naar de afspraken inzake respectvol gedrag die we als school in acht willen nemen?
 - kunnen wij naar de toekomst toe met elkaar afspraken maken als het gaat om respectvol gedrag?

Bijlage V - Signaleringslijst voor ouders

Signalen van mogelijk gepest worden:

- Niet meer naar school willen.
- Niets meer over school vertellen.
- Nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of niet meer bij anderen gevraagd worden.
- Slechtere resultaten op school dan vroeger.
- Vaak dingen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen.
- Vaak hoofdpijn of buikpijn hebben.
- Blauwe plekken hebben op ongewone plaatsen.
- Niet willen gaan slapen; vaker wakker worden of nachtmerries hebben; bedplassen.
- De verjaardag niet willen vieren.
- Niet buiten willen spelen.
- Niet alleen een boodschap durven doen.
- Niet meer naar een club willen/durven gaan.
- Bepaalde kleren niet meer aan willen.
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn.
- Zelf blessures creëren om niet naar school te hoeven.

Wat ouders / verzorgers zelf kunnen doen:

- Neem uw kind serieus en zeg dat u met anderen gaat proberen het pesten te stoppen.
- Pesten op school kunt u het beste direct met de mentor bespreken.
- Praat erover met uw kind of vraag uw kind op te schrijven wat het heeft meegemaakt.
- Probeer uw kind uit te leggen waarom kinderen pesten. Enige info daarover kunt u lezen in hoofdstuk 3 en hoofdstuk 5.
- Samen praten over pesten kan ook via een boek of een videoband over het onderwerp. Zie hiervoor bijlage 7.
- Vertel dat volwassenen vaak niets doen, omdat ze de indruk hebben van plagen en niet zien dat er gepest wordt of omdat ze niet weten hoe het probleem moet worden opgelost.
- Waarschuw uw kind dat het pesten niet meteen ophoudt als er beter op wordt gelet. Pesten is soms een gewoonte geworden, die moeilijk af te leren is.
- Houd het onderwerp bespreekbaar, informeer regelmatig hoe het gaat.
- Als u er van uw kind met niemand over mag praten, steun dan uw kind, geef achtergrondinformatie en maak duidelijk dat de school het zorgvuldig zal aanpakken. Voordat u dit belooft, is het raadzaam te vragen wat de school doet.
- Beloon uw kind en help het zijn/haar zelfrespect terug te krijgen.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een (team) sport.
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Doe dat niet met een negatieve insteek, maar geef adviezen om aan het pesten een einde te maken. Een negatieve manier van vragen is bijvoorbeeld: "Wat is er vandaag weer voor ergs gebeurd?"
- Houd regelmatig en intensief contact met de mentor van uw kind.
- Als uw kind echt lijdt onder het pesten en dat ten koste gaat van het zelfvertrouwen, kan hulp van een deskundige nodig zijn. Dit kan individueel of mogelijk in een sociale vaardigheidstraining.
- Houd het niet stil, maar onderneem actie!

Informatie voor ouders van pestende kinderen:

- Neem het pestgedrag serieus.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak van het pestgedrag te komen.
- Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.
- Bekijk samen met uw kind een video band over pesten. Zie suggesties in bijlage 7.
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Geef adviezen over andere manieren om met elkaar om te gaan.
- Zoek contact met school/met de mentor van uw kind.
- Wacht daar niet mee als u eerder op de hoogte bent van het pestgedrag als de school. Dan is het ook gemakkelijker om samen te kijken naar mogelijkheden voor sturen in gedrag en zijn er ook meer mogelijkheden om straffen te vermijden.

Bijlage VI - Voorbeeldcontract

Ik houd mij aan de volgende regels:

- ik respecteer en help een ander;
- ik kom afspraken na;
- ik scheld, beledig of bedreig niemand;
- ik zoek oplossingen voor problemen;
- ik luister naar de ander;
- ik meld het als iemand gepest wordt;
- ik zorg dat mijn werk op tijd in orde is.

Ik, (naam)

houd me aan bovenstaande regels en help mee aan het respectvol omgaan met elkaar op school.

.....
(handtekening)

Bijlage 7 - Format Plan van aanpak Pesten

Voor gepeste leerling(en), pester(s) en ouders.	
Naam leerling: Geboortedatum: Schooljaar: Klas/mentor: Opgeslagen in SOM d.d.:	
1. Signaleren:	
- Wat is er gesignaleerd? - Wie heeft dit gesignaleerd?	
2. Analyseren:	
- Wie zijn bij de situatie betrokken? - Wat is de ernst? - Wie is/zijn het slachtoffer? - Wie is/zijn de veroorzaker(s)? - Hoe lang speelt de situatie al? - Zijn er al interventies geweest?	
3. Plan van aanpak	
Gemaakte afspraken met gepeste leerling(en): (zie bijlage 2)	Datum: -
Gemaakte afspraken met pester(s): (zie bijlage 3)	Datum: -
Contact met beide ouders: Gemaakte afspraken:	Datum: -
Overig contact: (besproken met 'meelopers' of 'zwijgende middengroep'; hele klas, collega, teamleider, leerlingbegeleider, vertrouwenspersoon of externe hulpverlener(s))	Datum: -
4. Evaluatie	
Op korte termijn: (Na 1 week) Hoe is de situatie? Zijn de afspraken nagekomen? Zijn er aanpassingen in het 'plan van aanpak' nodig? Zijn leerlingen en ouders tevreden met de geboden oplossing?	Datum:
Op lange termijn: (na 1 maand) Hoe is de situatie nu? Hoe is de sfeer en de onderlinge relatie? Is het beoogde effect bereikt? Is er nog een vervolgtraject nodig?	Datum:

Bijlage VIII - Bronnen en websites

Bij het ontwikkelen van deze visie hebben wij dankbaar gebruik gemaakt van zogenaamde pestprotocollen van andere scholen, met name het Stedelijk Gymnasium (Nijmegen), de Christelijke Scholengemeenschap Calvijn (Vlaardingen) het 4^e Gymnasium (Amsterdam) en het Sint Jans Lyceum ('s-Hertogenbosch).

www.pestweb.nl: boordevol informatie voor leerlingen, ouders en docenten over (omgaan met) pestgedrag; inclusief nieuws en een forum.

www.respectopschool.nu: meer gericht op de basisschool, wel speciaal gericht op leerlingen.

www.i-respect.nl: gericht op leerlingen en docenten, vooral op het gebied van internetpesten.

Bijlage IX – Implementatietraject pestprotocol

Per 23 september 2013

september	pestprotocol is opgesteld door LHBI; op de site geplaatst. protocol wordt door de leerlingbegeleiders besproken in de teams; tijdpad implementatie is opgesteld.	afgerond voor de herfstvakantie
oktober	mentoren en docenten gebruiken het pestprotocol indien nodig. verslaglegging in SOM. incidentregistratie.	eind oktober evaluatie door de leerlingbegeleiders: met 5 docenten van de afdeling worden evaluerende gesprekken gevoerd n.a.v. "pestgevallen". checken van de invoering in SOM. aandachtspunten schriftelijk vastleggen.
november/december	mentoren en docenten gebruiken het pestprotocol indien nodig. verslaglegging in SOM. Incidentregistratie	
eind december	de eerste voorstellen tot wijziging van het protocol worden ingediend.	
januari/februari	mentoren en docenten gebruiken het pestprotocol indien nodig. verslaglegging in SOM. Incidentregistratie.	eind februari evaluatie door de leerlingbegeleiders: met 5 docenten van de afdeling worden evaluerende gesprekken gevoerd n.a.v. "pestgevallen". checken van de invoering in SOM. aandachtspunten schriftelijk vastleggen.
maart/april	mentoren en docenten gebruiken het pestprotocol indien nodig. verslaglegging in SOM. Incidentregistratie.	
april	voorstellen tot wijziging van het protocol worden ingediend, besproken en doorgevoerd.	afgerond eind april
mei	definitieve versie pestprotocol wordt voorgelegd aan de MR.	afgerond eind mei
juni	Jaarlijkse evaluatie, toetsing en herziening: Verantwoordelijk: LHBI Aandachtspunten: - welke gevallen van pesten zijn vastgelegd? - heeft herhaald pestgedrag geleid tot het volgen door de pester van een programma? - heeft pestgedrag geleid tot schorsing? - heeft het pestgedrag geleid tot verwijdering? - hebben vakdocenten vermoeden van pesten gemeld? - heeft het ZAT gevallen van pesten behandeld?	afgerond eind juni