

Pest Protocol

Inhoudsopgave

1. Inleiding.....	2
2. Het pestprotocol.....	3
2.1. Wat is een pestprotocol?	3
2.2. Waarom is een pestprotocol belangrijk?	3
2.3. De te nemen stappen.....	3
3. Stappenplan na een melding van pesten.....	4
3.1. De mentor:	4
3.2. Stap 1: Gesprek met het slachtoffer	5
3.3. Stap 2: Pester(s) uitnodigen voor een gesprek	5
3.4. Stap 3: Gesprek met pester(s): het probleem duidelijk maken	5
3.5. Stap 4: Verantwoordelijkheid verdelen	5
3.6. Stap 5: De daders bedenken ideeën, oplossingen	5
3.7. Stap 6: Het bemiddelingsgesprek	5
3.8. Stap 7: Er worden afspraken gemaakt over het vervolg.....	6
3.9. Stap 8: De evaluatie, nazorg:	6
3.10. Stap 9: Borging	6
4. Als het pesten niet stopt:.....	7
5. Pesten stopt niet:.....	8
6. Plagen en pesten.....	9
6.4.1. Digitaal pesten	10
6.4.2. Wat is digitaal pesten?.....	10
6.4.3. Wat kun je doen om digitaal pesten te voorkomen?	11
6.4.4. Wat kun je doen als je digitaal wordt gepest?.....	11
7. Bronnen.....	16

1. Inleiding

Wij vinden het belangrijk dat alle leerlingen zich veilig voelen bij ons op school. De leerlingen mogen zijn wie ze zijn en worden geaccepteerd.

Hoewel één van de schoolregels is dat er niet wordt gepest, merken we dat dit helaas soms toch gebeurt. Met dit protocol willen we duidelijk sturing geven aan hoe wij als school omgaan met pesten.

Pesten is onacceptabel en vraagt om een duidelijke en krachtige reactie vanuit onze school. De grote vraag is hoe dat het beste kan en vooral ook hoe we dat gezamenlijk het beste kunnen aanpakken. Pesten kan grote gevolgen hebben voor de gepeste, de Pester en de overige leerlingen.

Binnen onze zorgstructuur wordt er actie ondernomen als pesten aan de orde is. Vandaar dat wij hiervoor een pestprotocol hebben ontwikkeld.

In dit protocol vindt u een stappenplan. Als er op onze school gepest wordt, werken we volgens dit stappenplan (hoofdstuk 2). De mentor speelt hierbij een belangrijke rol. De mentor heeft de leerling het beste in beeld en is daardoor de spil in de leerlingenzorg. Naast de mentor zijn er de ondersteuningscoördinator, schoolmaatschappelijk werker, orthopedagoog, assistenten, docenten en directie die een belangrijke rol spelen bij het voorkomen van of het stoppen van pesten op school.

Naast het stappenplan kunt u allerlei achtergrondinformatie vinden over pesten en de verder aanpakken die wij hanteren. U kunt deze informatie vinden in de diverse bijlagen.

2. Het pestprotocol

2.1. Wat is een pestprotocol?

Een pestprotocol is een handlingsplan voor de school. In dit protocol wordt vastgelegd welke stappen op school worden gezet in het geval van pesten: Met wie wordt er gepraat, wie zijn daarbij, en wat is de volgende stap. U kunt hier meer over lezen in hoofdstuk 2.

2.2. Waarom is een pestprotocol belangrijk?

Een pestprotocol geeft leerlingen, docenten en ouders duidelijkheid over hoe gehandeld wordt wanneer er gepest wordt. Door het protocol te volgen ontstaat een samenwerking tussen docent, Pester, gepeste, overige klasgenoten en ouders. Deze vorm van samenwerken wordt de 'vijfsporenaanpak' genoemd. Daarbij worden gebeurtenissen die te maken hebben met de pestsituatie vastgelegd, zodat het verloop gevolgd kan worden. Hierdoor ontstaat helderheid voor alle partijen. Meer achtergrondinformatie over de vijfsporenaanpak kunt u lezen in de bijlagen.

Het feit dat de school er beleid op gemaakt heeft, geeft aan dat de school onderkent dat pesten een probleem kan zijn en dat het niet gedoogd wordt. Wanneer zij vervolgens direct optreedt wanneer er sprake is van pesten, is het voor de Pesters duidelijk dat wat ze doen gevolgen heeft.

2.3. De te nemen stappen

In het volgende hoofdstuk kunt u lezen welke stappen de school onderneemt wanneer er signalen zijn dat er (mogelijk) gepest wordt op school.

3. Stappenplan na een melding van pesten

3.1. De mentor:

Mentor vraagt door en noteert:

- wie gepest is
- wie pest
- datum(s) van gesignaleerd pestgedrag
- waar het plaatsvindt
- hoe lang het pesten al plaatsvindt
- wat gezien en/of gehoord is: noteer feiten, citeer

Bovenstaande wordt vastgelegd in een notitie in Parnassys. Parnassys wordt verder aangevuld met de informatie uit de stappen van fase een en twee.

Wanneer pesten wordt gesignaleerd en gemeld bij een ander teamlid dan de betreffende mentor, wordt er eerst overgedragen aan de mentor. Samen wordt besloten wie daarna de casus verder begeleidt. Soms kan besloten worden de ondersteuningscoördinator en pestcoördinator in te schakelen.

Pedagogisch klimaat:

- De grondhouding van de docent bepaalt de geloofwaardigheid bij aanpak pesten: wanneer de docent altijd correct en respectvol handelt, zullen zijn/haar interventies door leerlingen serieus genomen worden.
- De manier van omgaan met elkaar, van alle mensen binnen de schoolgemeenschap, is bepalend voor het slagen van een pestprotocol:
- Wanneer positief en verantwoordelijk gedrag normaal is, zal iedereen het logisch vinden, dat pesten er niet bij hoort.
- Werken aan een goede groepssfeer is erg belangrijk: in een evenwichtige groep kan iedereen meer tot zijn recht komen en zal pesten minder vaak voorkomen.
Een goed mentoraat met veel aandacht voor het welbevinden van alle mentorleerlingen is daarbij noodzakelijk.
- SOVA lessen, geïntegreerd in het lesprogramma dragen bij aan het beter leren omgaan met jezelf en de ander.
- In vrije situaties moeten docenten alert zijn. Zij moeten observeren hoe interacties tussen leerlingen gaan. Zo kunnen zorgelijke signalen eerder duidelijk worden.

3.2. Stap 1: Gesprek met het slachtoffer

- Er wordt benadrukt, dat het gesprek plaatsvindt om iedereen te helpen. Ook de Pester (slachtoffers zijn vaak bang voor wraak).
- Er wordt benoemd dat met elkaar gezorgd gaat worden dat het pesten stopt. Kort wordt besproken wat er gebeurd is. De feiten worden samengevat en eventueel genoteerd. (Wie, wat, waar, wanneer, hoe lang gebeurt het al?)
- Er wordt vooral aandacht besteed aan hoe de leerling de situatie ervaart, hoe hij/zij zich daarbij voelt en wat het met hem/haar doet. Het probleem wordt vastgesteld en genoteerd: wat is er precies fout gegaan?
- Er worden vervolgstappen besproken. Het slachtoffer moet instemmen met de te nemen stappen.
- De gekozen vervolgstappen worden genoteerd.
- Er wordt gestreefd naar het voeren van een bemiddelingsgesprek.
- Er kan in sommige gevallen gekozen worden voor individuele gesprekken. Deze gesprekken worden naar zowel slachtoffers als Pesters teruggekoppeld.
- Er wordt besloten of ouders ingelicht worden. Ouders worden altijd ingelicht, tenzij er een goed argument is om dit niet te doen (bijvoorbeeld als de leerling 18 jaar of ouder is). Wanneer slachtoffers dat niet willen, wordt besloten dat op een later moment in overleg met hen alsnog zal gebeuren. In dat geval wordt samen besproken welke informatie doorgegeven wordt: wie gaat wat tegen hen zeggen?

3.3. Stap 2: Pester(s) uitnodigen voor een gesprek

- De bij het pesten betrokken leerlingen, zowel hoofddaders als mededaders, worden uitgenodigd voor een gesprek. Soms kunnen vrienden van het slachtoffer ook uitgenodigd worden ter ondersteuning/bemoediging van het slachtoffer.
- Er wordt verteld dat er een probleem is en zij nodig zijn om het probleem te helpen oplossen.

3.4. Stap 3: Gesprek met pester(s): het probleem duidelijk maken

- Er wordt uitgelegd, wat moeilijk is voor het slachtoffer en hoe hij/zij zich daarbij voelt. Er wordt geen oordeel gegeven, er wordt alleen besproken dat dit niet goed gaat en moet stoppen.
- De Pester(s) kunnen kort aangeven wat er gebeurd is. De feiten worden samengevat en eventueel genoteerd.
- Er wordt uitgelegd dat het doel van het gesprek is, dat iedereen begrijpt wat er fout is gegaan, snapt hoe het slachtoffer zich voelt en zich in gaat zetten het probleem te helpen oplossen.
- Het probleem wordt vastgesteld en genoteerd: wat is er precies fout gegaan? Deze notities worden vervolgens geregistreerd in Parnassys.

3.5. Stap 4: Verantwoordelijkheid verdelen

- Er wordt geen schuldige aangewezen, maar degene die het gesprek leidt (de mentor, ondersteuningscoördinator en pestcoördinator) legt de verantwoordelijkheid bij de Pesters:
 - 'We spreken af dat het pesten stopt'
 - 'Jullie moeten zorgen dat het slachtoffer zich weer goed gaat voelen'
 - 'Ik ga jullie daar bij helpen'

3.6. Stap 5: De daders bedenken ideeën, oplossingen

- De Pesters bedenken wat zij kunnen doen, zeggen, om te zorgen, dat het slachtoffer zich beter gaat voelen.
- Degene die het gesprek leidt (de mentor, ondersteuningscoördinator en pestcoördinator) spreekt positieve waardering uit voor wat bedacht wordt.
- De begeleider stelt het bemiddelingsgesprek voor en legt uit hoe het bemiddelingsgesprek gaat.

3.7. Stap 6: Het bemiddelingsgesprek

- Degene die het gesprek leidt (de mentor, ondersteuningscoördinator en pestcoördinator) legt nogmaals uit hoe het bemiddelingsgesprek gaat en op welke toon we zullen spreken. (We vertellen eerlijk, zonder te beschuldigen en leggen uit hoe we ons erbij voelen.)
- Om de beurt wordt het hele verhaal verteld. Er wordt niet op elkaar gereageerd.
- De begeleider vat samen en vraagt door naar hoe iemand zich erbij voelde.
- Om de beurt mogen vragen aan elkaar gesteld worden om te verhelderen.
- De begeleider stelt het probleem vast, zonder daarbij partij te kiezen.
- De begeleider vraagt aan beide partijen of de conclusie klopt.
- De begeleider vraagt aan beide partijen wat ze van elkaar nodig hebben om zich beter te voelen en het probleem op te lossen.
- Er wordt benoemd wat ieder anders gaat doen. Dit wordt genoteerd.

3.8. Stap 7: Er worden afspraken gemaakt over het vervolg

- Afspreken wanneer geëvalueerd wordt.
- Afspreken door wie ouders ingelicht worden en hoe dat dan gebeuren zal.
- Er gaat een memo naar de mentor, teamleden.
- Wanneer het niet goed gaat moet het direct gemeld worden (is geen klikken!).
- Wanneer problemen blijven, worden alle ouders ingelicht.

3.9. Stap 8: De evaluatie, nazorg:

- Na twee weken komen alle betrokkenen samen en vertellen om de beurt hoe het gaat. De gespreksleider neemt hiertoe het initiatief.
- Wat gaat goed en wat gaat nog niet helemaal goed?
- Er wordt aandacht gegeven aan hoe betrokkenen zich nu voelen.
- De begeleider vat samen en trekt conclusies.
- De betrokkenen moeten het eens zijn met de conclusies.
- Wanneer het niet goed gaat, start derde fase.
- Wanneer het wel goed gaat, worden er complimenten gegeven.
- Er worden afspraken gemaakt om over twee weken nogmaals kort te evalueren en daarna nog een keer na een maand.
- We spreken af dat wanneer gesignaleerd wordt door personeel dat het tussendoor niet goed gaat, dat direct gemeld wordt bij de mentor of de leerling-bemiddelaar door degene die het gesignaleerd heeft.

3.10. Stap 9: Borging

- De mentoren en andere teamleden houden de situatie nauwlettend in de gaten. Dit doen zij door alert te zijn op signalen.
- Vanaf sep 2015 is er een wettelijk verplicht aanspreekpunt: Scholen dienen een anti-pestcoördinator aan te stellen om borging te versterken/bewaken en als aanspreekpunt voor leerlingen/ouders te fungeren. Tevens zal deze coördinator het anti-pestbeleid coördineren door scholen te adviseren en het volgen van het protocol te bewaken.
- Bijzonderheden worden gemaïld naar de betreffende mentor(en).
- In een overleg (leerlingbespreking, CvB of fasevergadering) wordt besproken en vastgelegd hoe het gaat.
- Er wordt besloten of en hoe ouders op de hoogte gesteld worden.

4. Als het pesten niet stopt:

4.1. Stap 10: Vaststellen wat niet goed gaat

- Beide partijen vertellen aan degene die het gesprek leidt (de mentor, leerling bemiddelaar, ondersteuningscoördinator en pestcoördinator) wat niet goed gaat.
- Er wordt doorgevraagd over hoe dat voor hen voelt.
- Er wordt gevraagd aan beide partijen of ze het probleem echt willen oplossen, dat moeten ze hardop uitspreken. Er wordt benadrukt: wanneer je het wilt oplossen, moet je dat in je gedrag laten zien en je aan de afspraken houden. Zo niet, dan wordt de zaak overgedragen naar de teamleider/directie (stap 17).

4.2. Stap 11: Nieuwe afspraken vastleggen

- Vastleggen: wie doet wanneer wat?
- Vastleggen: bij niet houden aan afspraken, worden sancties opgelegd.
- In overleg worden sancties beschreven.

4.3. Stap 12: Ouders en alle betrokkenen opnieuw informeren

- Alle voorgaande stappen worden in een persoonlijk gesprek overgedragen.
- Er wordt een verslag van het overleg gemaakt.
- Er wordt afgesproken welke volgende stappen genomen gaan worden en hoe en wanneer teruggekoppeld wordt naar de ouders.

4.4. Stap 13: Bepalen: traject nodig?

- In overleg met mentor, ouders en leerling wordt bepaald of er een hulptraject nodig is en welk traject dat gaat worden.

4.5. Stap 14: Traject wordt gestart

4.6. Stap 15: De evaluatie, nazorg

- Na twee weken komen alle betrokkenen samen en vertellen om de beurt hoe het gaat.
- Wat gaat goed en wat gaat nog niet helemaal goed?
- Er wordt aandacht gegeven aan hoe ze zich nu voelen.
- De begeleider vat samen en stelt conclusies.
- De betrokkenen moeten het eens zijn met de conclusies.
- Wanneer het niet goed gaat, start stap 17. Hierbij wordt de leerling besproken in het CvB en wordt er een zorgtraject gestart.
- Wanneer het wel goed gaat, worden er complimenten gegeven.
- De verbeterpunten of aandachtpunten worden vastgesteld.
- Er worden afspraken gemaakt om over twee weken nogmaals kort te evalueren en daarna nog een keer na een maand.
- We spreken af dat wanneer het tussendoor niet goed gaat, dat direct gemeld wordt aan de anti-pest coördinator en/of de leiding van de school.

4.7. Stap 16: Borging

- De mentoren en andere teamleden houden de situatie nauwlettend in de gaten door signalen door te geven aan de anti-pest coördinator en/of de leiding van de school. Bijzonderheden worden gemaild naar de betreffende mentor(en). Deze gegevens worden verwerkt in het verslag van de leerlingbespreking of in het CvB verslag.
- In een overleg (leerlingbespreking, CvB) wordt besproken en vastgelegd hoe het gaat.
- Er wordt besloten hoe ouders op de hoogte gesteld worden en wie dit doet.

5. Pesten stopt niet:

5.1. Stap 17: Voorleggen in MT (managementteam d.i. de directie).

- MT beslist over wel/niet starten van schorsingsprocedure.

6. Plagen en pesten

6.1. Plagen

Plagen doen we allemaal wel eens en dit gaat meestal over en weer. Er is geen sprake van een slachtoffer en het is niet de bedoeling om elkaar kwaad te willen doen. Er is dus geen winnaar of verliezer.

Plagen is ook leuk bedoeld. Je kunt een hoop lol hebben met elkaar als iemand een grap uit haalt. Je leert er zelfs van. Je leert waar je grenzen bijvoorbeeld liggen.

Je leert te zeggen wanneer je iets niet meer leuk vindt. Je leert ook op deze manier dat je iemand kan vertrouwen.

Zelfs in de dierenwereld plagen dieren elkaar. Het hoort dus gewoon een beetje bij het leven.

Als je geplaagd wordt, kun je altijd terugplagen. Daar ontstaan geen problemen van. Plagen is niet gemeen, plagen is voor alle partijen grappig. Om plagen kun je lachen, niet iedere keer is dezelfde persoon aan de beurt. Plagen is ook meestal 1 tegen 1 en is makkelijk te stoppen.

6.2. Pesten

Wanneer wordt plagen pesten?

Als de ander aangeeft dat het niet leuk (meer) is en er wordt dan toch doorgegaan....dan wordt plagen pesten.

Als er steeds hetzelfde geintje wordt uitgehaald of steeds weer hetzelfde grapje wordt gemaakt. Ook dan wordt plagen pesten.

Als je gaat merken dat de één de baas over de ander wordt. Er is dus een winnaar en een verliezer. Hieronder vallen dan zowel lichamelijke als geestelijke pesterijen. In tegenstelling tot bij het plagen is er een situatie ontstaan waarbij de gepeste vaak niet meer voor zichzelf kan opkomen. Ook gebeurt het regelmatig dat iemand niet meer bij de groep hoort. Diegene wordt dan buitengesloten.

Bij Pesten is de sfeer juist niet positief en er is altijd sprake van meer tegen een. Er is sprake van een machtsverschil. Het slachtoffer is niet in staat zich tegen de sterkere partij (pestkop met meelopers) te verweren. Pesten is altijd gemeen bedoeld en het kan niet in je eentje worden gestopt.

6.3. Definitie:

Pesten is het systematische en langdurig uitoefenen van psychologisch of fysiek geweld door één of meerdere personen ten opzichte van één persoon, die niet (langer) in staat is zichzelf te verdedigen.

Plagen	Pesten
onbezonnen, spontaan	systematisch
geen kwade bijbedoelingen	kwetsen van iemand
duurt niet lang	gebeurt bijna non-stop
speelt zich af tussen gelijken	de macht is ongelijk verdeeld
geplaagde blijft volwaardig lid van de groep	de gepeste wordt buitengesloten
er is een wisselend slachtoffer	er wordt één zwart schaap uitgekozen
heeft geen blijvende gevolgen	lichamelijke of psychische gevolgen
altijd één tegen één	één tegen één / groep

6.4. Vormen van pesten

- *Verbaal*
Schelden, dreigen, belachelijk maken, uitlachen of een bijnaam geven op basis van lichaamskenmerken, (etnische) afkomst, geloof of seksuele voorkeur of n.a.v. een verkeerd antwoord in de klas of andersoortig gedrag
- *Fysiek*
Trekken, duwen, spugen, schoppen, slaan, laten struikelen, krabben, bijten, aan de haren trekken en seksuele intimidatie.
- *Isolatie*
Uitsluiten door een klasgenoot voortdurend duidelijk te maken dat hij of zij niet gewenst is, doodzwijgen of roddelen met anderen over de gepeste.
- *Intimidatie*
Bijvoorbeeld het dreigen met geweld.
- *Discriminatie*
Discriminatie wil zeggen dat er (uiteeraard onterecht) onderscheid wordt gemaakt tussen mensen op grond van kenmerken die er niet toe doen, zoals sekse, handicap, leeftijd, afkomst, religie, huidskleur, enz..
Discriminatie is zeker ook een vorm van pesten. Kinderen en jongeren op school die worden gediscrimineerd worden buiten gesloten omdat zij worden veroordeeld door hun schoolgenoten.
- *Stelen of vernielen van bezittingen*
Afpakken, beschadigen en kapotmaken van spullen.
- *Digitaal pesten*
Ongewenste sms'jes sturen, via mail of chatprogramma's opmerkingen verspreiden, het gebruiken van mobiele telefoons of websites met de bedoeling iemand zwart te maken door het verzenden van opmerkingen en/of foto's of filmpjes.

Dit is een rijtje met vormen en voorbeelden van pesten. Het kan zijn dat er gepest wordt op een manier die hier niet tussenstaat.

6.4.1. Digitaal pesten

Veel pestgedrag tussen leerlingen speelt zich af online op sociale netwerken en via smartphones. Dit noemen we digitaal pesten of cyberpesten. Via internet en sociale media is er ongeremdheid in wat leerlingen elkaar 'toewensen' en dit gaat digitaal makkelijker dan in 'real life'. Digitaal pesten kan erg vervelend en bedreigend zijn. Dat komt omdat de dader vaak anoniem en onbekend is. Omdat we bijna altijd verbonden zijn met de digitale wereld, bijvoorbeeld met onze telefoon, is het moeilijk om je ervoor af te sluiten.

6.4.2. Wat is digitaal pesten?

- Versturen van vervelende berichten over iemand.
- Verspreiden van seksueel getinte berichten, foto's of filmpjes van een ander ('sexting').
- Tweets versturen waarin je zegt iemand in elkaar te gaan slaan of de school in de fik te steken.
- Verspreiden van 'bangalijsten'.
- Aanmaken van een profiel met de gegevens van iemand anders.

6.4.3. Wat kun je doen om digitaal pesten te voorkomen?

- Negeer vervelende berichten en blokkeer de afzender
- Log uit wanneer je een publieke computer gebruikt (bijvoorbeeld op school) en geef nooit je wachtwoord.
- Voeg alleen mensen toe die je kent.
- Stuur nooit foto's van jezelf waarvan je niet wilt dat iedereen die ziet.
- Meld bij de beheerder van de site wanneer er een nepprofiel is aangemaakt.
- Denk goed na wat je plaatst op internet, iedereen kan het zien en eenmaal geplaatst, is het moeilijk te verwijderen.
- Meld vervelende sites bij de volgende meldpunten: www.meldpunt.nl (als je iets ziet op internet wat discrimineert), www.meldpunt.org (als je kinderporno tegenkomt, bijvoorbeeld in spam).

6.4.4. Wat kun je doen als je digitaal wordt gepest?

- Negeer vervelende berichten en blokkeer de berichten.
- Vertel iemand die je vertrouwt over wat er gebeurt.
- Bewaar pestberichten of maak een print screen als bewijsmateriaal.
- Als het pesten te ver gaat, kun je aangifte doen bij de politie.

6.5. Oorzaken pesten

Mogelijke oorzaken die ten grondslag liggen aan het pesten:

- 4 factoren die invloed hebben op pesten: het anders zijn, het bereikbaar zijn, het niet kunnen verdedigen en al eerder gepest zijn.
- Pesten vanuit groepsdynamica met zondeboktheorie: onderlinge relaties worden gunstig beïnvloed door een gemeenschappelijke vijand.
- Pesterijen komen voort uit frustraties: verveling, jaloezie, onmacht of angst.
- Pesten is een geheel van factoren die elkaar op negatieve wijze versterken: de persoonlijkheid, opvoedingssituatie van de pestkop en de zondebok, houding van de anderen.
- Pesten is gebaseerd op het imitatiemodel. Wie geen grenzen en regels heeft meegekregen en wie niet leert om te gaan met frustraties, kan geen rekening houden met anderen.
- Onderscheid maken tussen pesterijen als machtsmisbruik en deze die komen vanuit een persoonlijkheid die bestaat uit manipulatie en bedrog.
- De slachtoffers bevinden zich in ongunstige sociale omstandigheden waardoor ze een gemakkelijke prooi zijn. Dat wil niet zeggen dat het bij iedereen zo is.

6.6. Betrokken partijen

Bij pesten gaat het niet alleen om de 'Pester' en de 'gepeste'. De Pester zorgt er namelijk voor dat anderen ook zullen mee pesten om bij de groep te horen.

6.6.1. Pester

Pesters komen heel zelfzeker over. Het lukt hen zelf zo goed dat ze anderen kunnen betrekken in hun pestactiviteiten. De Pester is meestal een populair persoon die zich stoer gedraagt. Hij is een opstandig type die uitkomt voor zijn mening. De Pester heeft moeite met regels en grenzen. Toch is hij minder zeker over zichzelf dan hij zich voordoot. Het pestgedrag dient meer als afleiding voor zijn eigen problemen. Het slachtoffer is vaak een uitlaatklep voor de frustraties van de Pester.

6.6.2. Gepeste

Vaak is degene die gepest wordt 'anders dan de anderen'. Dat 'anders-zijn' kan gebaseerd zijn op uiterlijke kenmerken (een bril dragen, ouderwetse kleren aan hebben), maar vooral op het niet beantwoorden aan de groepsnorm. Ook hobby's, taalgebruik, thuissituatie, etc. kunnen een aanleiding zijn tot pesten. De meeste gepeste kinderen kunnen zich niet goed verdedigen en kunnen geen respect afdwingen van anderen. Ze zijn stil en introvert. Ze schamen zich dat ze gepest worden en houden dan ook hun mond daaromtrent. Ze hebben weinig vrienden om op terug te vallen.

6.6.3. Middengroep

De middengroep is zeer belangrijk. Dat zijn degene die niet pesten en niet gepest worden. Meestal willen ze populair zijn. Wanneer de middengroep reageert op het pesten, houdt het pesten waarschijnlijk op. De middengroep is onderverdeeld in enkele kleinere groepen. Er is een groep die zich aansluit bij de Pester: het pestgroepje. Zij kunnen zich aansluiten voor verschillende redenen: uit bewondering, om er voordeel uit te halen, als uitlaatklep om frustraties te uiten of uit angst om zelf gepest te worden. Er is ook een groep die het pesten niet opmerkt. Een andere groep wil er niets aandoen omdat het hen onverschillig laat, maar op deze manier stopt het pesten niet. Er is maar een hele kleine groep die reageert en opkomt voor de gepeste kinderen.

6.7. Gevolgen pesten

Pesten is niet alleen schadelijk voor slachtoffers, maar ook voor de Pester zelf en voor niet-betrokken toeschouwers.

6.7.1. Gevolgen voor slachtoffers van pesten

- Negatief zelfbeeld
- Isolement / Eenzaamheid
- Wantrouwend
- Faalangst
- Depressie
- Schoolprestaties gaan achteruit
- Angst om naar school te gaan
- Ze zijn bang om nieuwe vrienden te maken.
- Psychosomatische klachten (hoofdpijn, slaapproblemen, buikpijn, bedplassen en vermoeidheid)
- Ze kunnen gaan geloven wat de pesters over hen zeggen.
- Door bovenstaande kan meer pestgedrag worden uitgelokt
- Zelfmoord

6.7.2. Gevolgen voor pesters

- Schijnpopulariteit
- Sociale problemen
- Onaangepast gedrag
- Kinderen zijn bang voor de Pester

6.7.3. Gevolgen voor klasgenoten

- Ongezellige sfeer in de klas
- Schoolprestaties gaan achteruit
- Angst
- Machteloosheid
- Schuldgevoel

6.8. De vijfsporenaanpak

De vijfsporenaanpak is gericht op de verschillende partijen die betrokken zijn bij pesten: het gepeste kind, de Pester, de ouder(s), de klasgenoten en de school.

Hier volgt een opsomming van mogelijkheden waarop wij als school de vijf verschillende partijen die een rol spelen in een peestsituatie kan ondersteunen gericht op het oplossen van het probleem.

6.8.1. Steun bieden aan het kind dat gepest wordt.

- Naar het kind luisteren en het probleem serieus nemen.
- Met het kind overleggen over mogelijke oplossingen.
- Samen met het kind werken aan oplossingen.
- Waar nodig zorgen dat het kind deskundige hulp krijgt, bijvoorbeeld een sociale vaardigheidstraining om weerbaar te worden.
- Zorgen voor vervolgesprekken.

6.8.2. Steun bieden aan het kind dat zelf pest.

- Met het kind bespreken wat pesten voor een ander betekent.
- Het kind helpen om op een positieve manier relaties te onderhouden met andere kinderen.
- Het kind helpen om zich aan regels en afspraken te houden.
- Zorgen dat het kind zich veilig voelt; uitleggen wat jij als leerkracht gaat doen om het pesten te stoppen.
- Stel grenzen en verbind daar consequenties aan.
- Zorgen voor vervolg gesprekken.

6.8.3. De ouders van het gepeste en van het pestende kind steunen.

- Ouders die zich zorgen maken over pesten serieus nemen.
- Ouders op de hoogte houden van peestsituaties.
- Informatie en advies geven over pesten en de manieren waarop pesten kan worden aangepakt.
- In samenwerking tussen school en ouders het pestprobleem aanpakken. Zowel op school als vanuit de thuissituatie.
- Zo nodig ouders doorverwijzen naar deskundige ondersteuning.

6.8.4. De middengroep (de rest van de klas) betrekken bij de oplossingen van het pestprobleem.

- Met de kinderen praten over pesten en over hun eigen rol daarbij.
- Met de kinderen overleggen over mogelijke oplossingen en over wat ze zelf kunnen bijdragen aan die oplossingen.
- Samen met de kinderen werken aan oplossingen, waarbij ze zelf een actieve rol spelen.

6.8.5. De algemene verantwoordelijkheid van de school.

- De school zorgt dat de directie, de mentoren en de docenten voldoende informatie hebben over pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten in de eigen groep en de eigen school.
- De school neemt stelling tegen het pesten.
- De school brengt huidige situatie rond pestbeleid in kaart.
- De school werkt aan een goed beleid rond pesten en veiligheid van leerlingen waar de hele school bij betrokken is.

6.9. Programma 'Leefstijl'

De leefstijllessen zijn erop gericht om leerlingen vaardigheden te leren die in de samenleving onmisbaar zijn.

Denk bijvoorbeeld aan samen spelen, samenwerken, praten en luisteren, rekening houden met elkaar, gevoelens uiten, omgaan met verschillen, conflicten oplossen, opkomen voor jezelf en doordachte beslissingen nemen.

Het leefstijl programma is opgebouwd uit de volgende zes thema's

- Thema 1: De groep? Dat zijn wij!
- Thema 2: Praten en luisteren.
- Thema 3: Ken je dat gevoel?
- Thema 4: Ik vertrouw op mij!
- Thema 5: Allemaal anders, iedereen gelijk.
- Thema 6: Lekker gezond.

Ieder thema bestaat uit vier lessen. Alle groepen werken tegelijkertijd aan hetzelfde thema, waarbij in ieder leerjaar uiteraard andere accenten worden gelegd. Geen enkele leefstijl les is hetzelfde. De leerlingen doen samen spelletjes, luisteren naar verhalen, spelen toneel, plakken en knippen en bespreken onderwerpen in groepjes of met de hele klas.

Onderbouwing: verantwoording doelen en aanpak Koppeling risico/probleem - doelen – aanpak

6.9.1. Curatief

Het Leefstijl model gaat ervan uit dat constructieve sociale relaties en sociale vaardigheden elkaar versterken. Dat betekent dat kinderen zich meer verbonden voelen met de mensen en instellingen die in hun leven belangrijk zijn naarmate zij doeltreffender vaardigheden op het gebied van denken en sociaal gedrag ontwikkelen en betrokken zijn bij positief sociaal gedrag. Zij zijn dan beter in staat om de normen en waarden over te nemen die bij dat gedrag horen.

Omgekeerd zullen kinderen zich sociaal vaardiger ontwikkelen naarmate zij zich verbonden voelen met belangrijke sociale systemen. Een belangrijke beschermende factor is daarom de ervaring van sociale verbondenheid. Volgens de sociale ontwikkelingstheorie van Hawkins (1985) is het minder waarschijnlijk is het dat negatief en problematisch gedrag zich gaat ontwikkelen naarmate de verbondenheid met thuis, school, de 'peergroup' van vrienden en leeftijdgenoten en de gemeenschap sterker is (Schulte, 2003).

De familie is het eerste en meest invloedrijke sociale systeem waarmee kinderen verbonden zijn. De kans dat een kind positief sociaal gedrag ontwikkelt en verbondenheid ervaart met thuis en met de waarden van zijn gezin, neemt toe als aan bepaalde externe voorwaarden (bijvoorbeeld een positieve omgeving, vaardigheden en relevante informatie) is voldaan.

Door deze verbondenheid met thuis is het waarschijnlijk dat het kind een overeenkomstige verbondenheid en betrokkenheid voelt met school, met goede vrienden en met de gemeenschap. Om de programmadoelstellingen te realiseren ontwierp Quest een model dat theoretische benaderingen en onderzoek uit verscheidene vakgebieden integreert.

Het Quest model beschrijft de vaardigheden en de omgevingsfactoren die nodig zijn om de doelstellingen te realiseren. Om jongeren te leren zich op een positieve manier te gedragen (of in ieder geval de intentie tot positief gedrag te hebben), zijn volgens dit model bepaalde omgevingsfactoren nodig: betrokkenheid bij activiteiten die anderen helpen en ondersteunen, of contact met positieve voorbeelden of rolmodellen. Deze externe voorwaarden stimuleren op hun beurt de ontwikkeling van interne variabelen zoals het vermogen om problemen op te lossen en inlevingsvermogen.

De theoretische grondslagen van het Leefstijlmodel zijn afkomstig van Hawkins (1985), Solomon (1985) en Glenn (1986). In het model zijn de externe en interne voorwaarden voor de ontwikkeling van opbouwend sociaal gedrag en van een positieve band met familie, school, vrienden en gemeenschap opgenomen. Schematisch ziet het model er als volgt uit: $A + B \rightarrow C + D$. A= externe voorwaarden B=Interne voorwaarden C=opbouwend sociaal gedrag D=integratie en betrokkenheid bij de omgeving. Als aan bepaalde externe (A) en interne (B) voorwaarden voldaan is, kunnen jongeren opbouwend sociaal gedrag vertonen (C) en voelen ze zich geïntegreerd in en betrokken bij hun omgeving. Als deze twee (programma) doelstellingen bereikt zijn, is de voedingsbodem gelegd voor een gezonde en constructieve manier van leven.

6.10. Externe voorwaarden

Het Leefstijlmodel verdeelt de externe voorwaarden in drie categorieën: omgevingsfactoren, aan te leren vaardigheden en informatie.

Omgevingsfactoren: Quest stelde 7 omgevingsfactoren vast die noodzakelijk zijn voor de ontwikkeling van positief sociaal gedrag en een gevoel van verbondenheid met anderen bij jongeren:

Verwachting: jongeren zullen zich meer positief gaan gedragen als dat uitdrukkelijk van hen verwacht wordt. Duidelijkheid over gedragsregels op school is daarom belangrijk evenals de afspraken voor gedrag in de klas die er tijdens de lessen met de leerlingen worden gemaakt.

Mogelijkheden: jongeren moeten de gelegenheid krijgen om op een positieve manier met anderen om te gaan. Die gelegenheid wordt in de Leefstijl lessen ruimschoots geboden.

Aandacht: een warme en zorgzame omgeving is heel belangrijk. In de klas is het voorbeeld van de leerkracht/docent daarom doorslaggevend. Zorg en warmte van de leerkracht/docent bepalen in hoge mate de sfeer in de klas. Leerlingen gaan daardoor rekening meer rekening houden met elkaar. Een positieve sfeer in de klas, leerlingen die echt rekening houden met elkaar, zijn basisvoorwaarden om de lessen te doen slagen.

Coherentie: het is belangrijk dat de omgeving voorspelbaar en consistent is, zodat de leerlingen de gevolgen ondervinden als zij zich niet houden aan afgesproken regels. Het ontwikkelen van gedragsregels en het duidelijk aangeven van de consequenties als ze niet worden nageleefd, zijn belangrijke elementen in het lessenpakket. De nadruk ligt hier op zelfdiscipline. Open interactie: open interactie met anderen is van belang, willen mensen hen leren respecteren. In klassen met het Leefstijl programma gebeurt dit door veel aandacht te geven aan klassengesprekken en samen oefeningen en opdrachten uitvoeren.

Veiligheid: jongeren moeten zich in hun omgeving veilig voelen om open en eerlijk met elkaar te kunnen communiceren. Respect voor anderen en een sfeer van elkaar niet veroordelen zijn binnen het programma erg belangrijk

Aanmoediging: verder is adequate ondersteuning vanuit de omgeving nodig. Op positief sociaal gedrag volgt goedkeuring of beloning. En asociaal gedrag krijgt een negatieve reactie. De lessen benadrukken meer de zelfdiscipline dan de externe controle. De rol van de leerkracht/docent is eerder die van: initiatiefnemer, voorlichter, begeleider, ondersteuner, coördinator en beoordelaar. Vaardigheden De aan te leren vaardigheden zijn denkvaardigheden en sociale vaardigheden. Jongeren moeten kunnen nadenken om te weten wat ze willen en om verstandige beslissingen te nemen. Zij moeten ook vaardigheden hebben om op een goede manier met elkaar om te gaan. Om deze vaardigheden te verbeteren hebben ze heldere en betrouwbare informatie nodig. Bij de denkvaardigheden gaat het om het oplossen van problemen, kritisch denken, beslissen en doelen stellen. Het leren van sociale vaardigheden omvat:

- oefening in contactuele vaardigheden: vrienden kiezen en vriendschap instandhouden, goed met huisgenoten kunnen omgaan, individuele verschillen kunnen begrijpen en accepteren, anderen kunnen waarderen en respecteren;

- communicatievaardigheden zoals goed luisteren, duidelijk maken wat je voelt, wat je vindt en waarom;
- leren omgaan met conflicten en spanningen, problemen leren oplossen, opkomen voor jezelf, nee zeggen als je iets niet wilt.

Informatie: Een laatste externe voorwaarde in Leefstijl is de informatie die leerlingen tijdens de lessen krijgen. In het programma ligt het accent op het leerproces, niet op de inhoud: leerlingen hebben informatie nodig om vaardigheden in te oefenen en om verstandige beslissingen te nemen, maar die feitelijke informatie is een middel en geen doel op zich. Interne voorwaarden Via de externe voorwaarden - een positieve omgeving, vaardigheden en relevante informatie - beïnvloedt het Leefstijlprogramma ook de interne factoren: zelfperceptie, motivatie en cognitieve ontwikkeling van het kind.

Uit de theorieën waarop het programma steunt, blijkt dat deze drie gebieden versterkt moeten worden om een blijvende gedragsverandering teweeg te brengen. Zelfbeeld. Glenn (1987) en Bandura (1973, 1977) leggen de nadruk op het belang van het zelfbeeld bij een positieve ontwikkeling van jonge mensen. Zo zijn jongeren die met succes een leidende rol spelen, zich bewust van hun capaciteiten en krijgen daardoor een sterk gevoel van eigenwaarde. Het beeld van zichzelf als capabel, waardevol, meester van de situatie komt overeen met het gevoel dat men effectief is.

In de Leefstijllessen komt dit terug door voortdurend stil te staan bij de wat, waarom en hoe-vragen na een activiteit. Waarom doe je dit zo? Wat gebeurde er toen je dit deed? Hoe zou je het een volgende keer anders kunnen doen? Reflectie op het eigen gedrag betekent een toename van zelfbewustzijn. Motivatie. De onderwijsmotivatie wordt bepaald door een aantal uiteenlopende factoren, waaronder persoonlijke belangstelling en behoeften en het belang dat iemand toekent aan het programma of de onderwijsmethoden. Een actieve betrokkenheid van leerlingen bij activiteiten thuis, in de klas en op school bevordert de onderwijsmotivatie. Daarnaast versterkt actieve betrokkenheid de verbondenheid met thuis, vrienden, school gemeenschap. Om te willen leren, moeten leerlingen geïnteresseerd zijn en het belang van de leerstof inzien. Hiertoe moet het lesmateriaal afgestemd zijn op de leerlingen en op hun cognitief en emotioneel ontwikkelingsniveau. Voor 9- tot en met 11-jarigen betekent dit dat de informatie het accent legt op onmiddellijke lichamelijke gevolgen van bepaald gedrag. Bijvoorbeeld hoe sla je iets af zonder je gezicht te verliezen, meedoen met anderen, wat is het effect van roken op hoe je eruit ziet. Pas later in de puberteit zijn leerlingen beter in staat aandacht te hebben voor lange termijn gevolgen van hun gedrag op hun gezondheid.

7. Bronnen

<http://www.nji.nl/>

<http://www.pestweb.nl/>

<http://www.saqi.nl/>

<http://depestaanpesten.blogspot.nl/>

<http://www.aandachtvoorpesten.nl/>

<http://www.schoolenveiligheid.nl/>

<http://www.halt.nl/>

<http://www.kanjertraining.nl/>