

Anti-pestbeleid Metis Montessori Lyceum

Mei 2025

Inhoudsopgave

1. Inleiding	2
2. Doel en uitgangspunten.....	2
3. Wat verstaan wij onder pesten?.....	2
4. Rollen en verantwoordelijkheden	3
5. Preventieve maatregelen	4
6. Het anti-pestprotocol “Er wordt gepest, wat nu?”	4
7. Sancties	5
8. Monitoring en evaluatie	5
 Bijlage 1 Hoe wordt er gepest?.....	 6
Bijlage 2a Hoe herken je pesten?	7
Bijlage 2b Hoe herken je online pestgedrag?	7
Bijlage 2c Signaalkaart Pesten VO.....	7
Bijlage 3 Methodes op het Metis om pesten te stoppen	9
Bijlage 4 Protocol Social Media.....	17
Bijlage 5 Links voor de coaches/mentoren naar preventiemateriaal.....	19

1. Inleiding

Het Metis Montessori Lyceum (MML) in Amsterdam Oost is een brede school die bekend staat om haar goede sfeer en kleinschalige karakter. De schoolorganisatie in deelscholen zorgt voor een open en laagdrempelige omgeving waarin leerlingen en medewerkers elkaar kennen en zorg voor elkaar hebben. Het MML is verantwoordelijk voor een veilig pedagogisch klimaat en een prettige werksfeer voor alle leerlingen en medewerkers, in de klas, in de gebouwen, op de schoolterreinen en tijdens excursies. Vertrouwen en respect zijn de uitgangspunten in de omgang met elkaar, evenals respect voor elkaars eigendommen. Er zijn [schoolregels](#) opgesteld om duidelijkheid te bieden en richtlijnen te geven voor het aanleren van sociaal gedrag.

2. Doel en uitgangspunten

Het anti-pestbeleid van het MML is gericht op het voorkomen, signaleren en aanpakken van pestgedrag. Het doel is om een veilig en positief schoolklimaat te creëren waarin iedereen zich geaccepteerd en gerespecteerd voelt. Het beleid is gebaseerd op de volgende uitgangspunten:

1. De school is actief in het scheppen van een veilig pedagogisch klimaat waarin pesten als onacceptabel gedrag wordt beschouwd.
2. Pesten wordt gezien als een probleem dat gezamenlijk moet worden aangepakt door leerlingen, ouders en medewerkers.
3. Medewerkers zijn getraind om pestgedrag te signaleren en nemen duidelijk stelling tegen pesten.
4. Er is een directe aanpak beschikbaar wanneer pesten zich voordoet, vastgelegd in het anti-pestprotocol: Er wordt gepest, wat nu?
5. De school onderneemt preventieve activiteiten om pesten te voorkomen.

3. Wat verstaan wij onder pesten?

Op het Metis Montessori Lyceum hanteren we de regel dat degene die pesten ondergaat, bepaalt of het vertoonde gedrag gewenst is of niet (meer). Hij of zij bepaalt dus of er sprake is van pesten. 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. Het wordt een probleem als je er samen niet meer uitkomt. We spreken van pestgedrag als dezelfde leerling regelmatig en systematisch bedreigd en bang gemaakt wordt. Pesten is een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend en bedreigend. Bijlage 1 biedt een overzicht van vormen van pesten.

Digitaal pesten is ook een vorm van pesten. De effecten van digitaal pesten kunnen erger zijn dan bij traditioneel pesten. Opnames maken, vastleggen en verspreiden kan heel snel gaan en deze opnames verdwijnen nooit meer. Bij online pesten hanteren we het protocol Social Media (bijlage 4).

Pesten kan samengaan met of overgaan in discriminatie. Discriminatie is bij wet verboden en dus strafbaar.

Wat is plagen?

We spreken over plagen wanneer leerlingen min of meer aan elkaar gewaagd zijn. Het vertoonde gedrag is onschuldig en nodigt uit tot een reactie van eenzelfde soort. Het gaat om een spel dat door geen van de betrokkenen als bedreigend of echt vervelend wordt ervaren. Plagen is niet systematisch en heeft geen nadelige gevolgen voor degene die het ondergaat. Er is sprake van een pedagogische waarde: door elkaar eens uit te dagen, leren kinderen heel goed om met allerlei conflicten om te gaan. Het is een vaardigheid die later in hun leven van pas komt.

Het onderscheid tussen plagen en pesten is belangrijk: plagen is incidenteel en onschuldig, terwijl pesten structureel en schadelijk is. Herhaald plagen is ook pesten. De grens tussen plagen en pesten is soms moeilijk te bepalen.

4. Rollen en verantwoordelijkheden

4.1 De gepeste leerling

Leerlingen die gepest worden, kunnen zich angstig en onzeker voelen en durven soms niet over hun ervaringen te praten. Het is belangrijk dat zij zich gesteund voelen en weten dat ze bij hun coach/mentor, een andere medewerker of bij een vertrouwenspersoon terecht kunnen.

4.2 De pester

Pesters zoeken vaak naar macht of erkenning en kunnen verschillende motieven hebben, zoals problemen thuis of een laag zelfbeeld. Als achterliggende oorzaken van het pestgedrag bekend worden te begrijpen en aan te pakken.

Bully-victims zijn kinderen die zowel pester als gepeste zijn. Pesten en gepest worden overlapt elkaar vaak en versterkt elkaar in de loop van de tijd.

4.3 De zwijgende middengroep en meelopers

Veel leerlingen zijn getuige van pestgedrag maar grijpen niet in. Sommigen doen mee uit angst om zelf slachtoffer te worden. Of zij vinden stoer gedrag wel interessant. Er zijn ook leerlingen die niet merken dat er gepest wordt. Het is belangrijk om deze groep bewust te maken van hun rol.

4.4 Medewerkers

Medewerkers zijn verantwoordelijk voor het creëren van een veilige leeromgeving en het signaleren en aanpakken van pestgedrag. Zij moeten alert zijn op signalen van pesten en weten hoe ze adequaat moeten handelen.

4.5 Ouders

Ouders spelen een belangrijke rol in het herkennen en bespreken van pestgedrag met hun kinderen (bijlage 2). De school werkt samen met ouders om pestproblemen aan te pakken en biedt ondersteuning en advies waar nodig.

5. Preventieve maatregelen

Het MML onderneemt diverse preventieve activiteiten om pesten te voorkomen, zoals:

- Het geven van (coach/mentor)lessen over sociale vaardigheden en omgangsvormen.
- Het organiseren van groepsactiviteiten om de onderlinge band te versterken.
- Het bespreken tijdens coach/mentoruren van het klimaat in de klas.
- Deelname aan de landelijke Week tegen pesten.

6. Het anti-pestprotocol: “Er wordt gepest, wat nu?”

Het anti-pestprotocol “Er wordt gepest, wat nu?” is als aparte bijlage beschikbaar op de website. Het beschrijft de stappen die we voorschrijven bij het signaleren en aanpakken van pestgedrag:

1. **Melding:** Leerlingen, ouders of medewerkers melden pestgedrag bij de coach of anti-pestcoördinator (APC). De vertrouwenspersoon is ook beschikbaar om een melding van pesten bij te doen. In overleg met de leerling wordt de melding bijna altijd overgedragen aan de coach/mentor.
2. **Onderzoek:** De coach/mentor heeft een gesprek met de leerling en probeert samen een duidelijk beeld van de situatie te schetsen, desgewenst samen met de APC. Het registratieformulier wordt ingevuld en tijdens het hele proces bijgehouden in het leerlingdossier in Magister.
3. **Actieplan:** de coach/mentor en APC stellen samen met de leerling een plan van aanpak op, waarin een keuze wordt gemaakt tussen de verschillende methodes om pesten te stoppen. Dit kan zijn de No Blame methode, het 5G-model, Oplossingsgericht werken of Herstelrecht (bijlage 3). We luisteren goed naar wat de leerling wil en ondernemen geen stappen zonder dit te overleggen met de leerling.
4. **Uitvoering van het actieplan:** De APC/ coach voert het plan uit aan de hand van de gekozen methode.
5. **Ouderbetrokkenheid:** naar gelang de situatie kiest de school ervoor om wel of niet de ouders te informeren en te spreken.
6. **Evaluatie:** De naleving van de gemaakte afspraken wordt gecontroleerd en bijgehouden door de coach gedurende een periode van twee weken. De coach checkt bij de betrokken leerlingen of zij een positieve verandering merken.
Als het pestgedrag in deze periode niet stopt starten we opnieuw bij punt 2 van dit anti-pestprotocol. In sommige gevallen schakelen coach of APC begeleiding vanuit het ondersteuningsteam (voorheen zorgteam) of de ouder-kindadviseur (OKA) in.
De coach checkt in alle gevallen of er een positieve verandering is ingetreden en zorgt voor de juiste vastlegging in Magister.
7. **Opschaling:** Wanneer de aanpak vanuit school geen blijvende vruchten afwerpt, dan wordt er opgeschaald naar de deelschoolleider en volgen gesprekken met ouders en mogelijk sancties voor de pester(s) en de meeloper(s).

7. Sancties

Indien pestgedrag aanhoudt ondanks de genomen maatregelen, kunnen sancties worden opgelegd, zoals:

- Een officiële waarschuwing.
- Tijdelijke schorsing.
- Overplaatsing naar een andere klas of school.

Altijd in overleg en gesprek met de ouders.

8. Monitoring en evaluatie

Het anti-pestbeleid wordt tweejaarlijks geëvalueerd en waar nodig aangepast. Schoolbrede leerling- en ouderenquêtes geven input in de monitoring. De APC coördineert de uitvoering van het beleid en rapporteert aan de schoolleiding en de medezeggenschapsraad. Daarnaast wordt het beleid jaarlijks besproken in teamvergaderingen opdat alle collega's en ook de nieuwe medewerkers op de hoogte zijn van de inhoud.

Bijlage 1 Hoe wordt er gepest?

Verbaal: ➤ vernederen ➤ belachelijk maken ➤ schelden ➤ dreigen ➤ met bijnamen aanspreken of over spreken ➤ gemene briefjes, mailtjes	Fysiek: ➤ trekken aan kleding ➤ duwen en sjoeren ➤ schoppen en slaan ➤ krabben en aan haren trekken ➤ wapens gebruiken
Achtervolgen: ➤ opjagen en achterna lopen ➤ in de val laten lopen ➤ klem zetten of rijden ➤ opsluiten ➤ dwingen om geld of spullen af te geven ➤ het afdwingen om iets te doen.	Non-verbaal: ➤ doodzwijgen en negeren ➤ uitsluiten van feestjes ➤ bij groepsopdrachten ➤ nare blikken
Materieel: ➤ afpakken van kledingstukken, schoeltas, schoolspullen ➤ kliederen op boeken ➤ banden lek prikken ➤ fiets beschadigen ➤ laptop dichtklappen	Online: ➤ (Anonieme) berichten versturen via bijvoorbeeld Whatsapp, Snapchat en/of Instagram. Foto's en/of privégegevens op internet/social-media plaatsen. Wachtwoorden stelen en /of misbruiken. Haatprofielen aanmaken, Virussen sturen e.d. cyberpesten ➤ uit de appgroep gooien ➤ doelbewust niet reageren (liken) berichten op social-media

Bijlage 2a Hoe herken je pesten?

Soms zie je direct dat een kind of een jongere gepest wordt. Dat kind wordt buitengesloten, krijgt steeds een duw, wordt vernederd of vaak uitgescholden. Maar pesten kan ook achter je rug om gebeuren, bijvoorbeeld in kleedkamers, in de pauze, online of achter in de speeltuin. Dat maakt het lastig om het pestgedrag te zien. Om pesten te herkennen moet je alert zijn op signalen bij alle betrokkenen en letten op de sfeer en de omgang in de groep.

Voorbeelden van pestsignalen zijn:

- Een kind zondert zich regelmatig af van de groep. Het is bijvoorbeeld vaak alleen tijdens pauzes.
- Een of meer andere kinderen gaan steeds over de grens van een kind heen door het te duwen of een onaardige opmerking te maken.
- Steeds hetzelfde kind wordt voor gek gezet of buitengesloten.
- Een kind is steeds vaker afwezig, is ziek of meldt zich af voor de les.
- Een kind heeft weinig zelfvertrouwen.
- De spullen van een kind zijn regelmatig stuk.
- De pester lijkt zich niet schuldig te voelen en gaat steeds door met het pestgedrag.
- De pester lijkt niet te zoeken naar verzoening.

Wees hierop alert bij pesten:

- Bully-victims zijn kinderen die zowel pester als gepeste zijn. Pesten en gepest worden overlapt elkaar vaak en versterkt elkaar in de loop van de tijd.

Bijlage 2b Hoe herken je online pestgedrag?

Bij online pesten gaat het bijvoorbeeld om het sturen van nare berichten, gênante video's van iemand uploaden op sociale media of het ongewenst delen van persoonlijke informatie met anderen. Voor ouders en medewerkers is het behulpzaam om te weten waar kinderen en jongeren online mee bezig zijn door het er in gesprekken met hen over te hebben.

Een signaal van pesten bij jongeren is hun gedrag als ze hun telefoon gebruiken, bijvoorbeeld het extreem afschermen van hun telefoon of stemmingswisselingen tijdens of na het gebruik ervan. Online pesters komen meestal uit de omgeving van degene die gepest wordt. De kans is dus groot dat een kind dat op school gepest wordt, daar ook online mee maken heeft.

Bijlage 2c Signaalkaart Pesten VO

Pestgedrag is vaak moeilijk te herkennen. Het Nederlands Jeugdinstituut (NJI) heeft een signaalkaart gemaakt, bedoeld om te helpen om signalen niet over het hoofd te zien:

Pestgedrag is vaak moeilijk te herkennen. Deze 6 'alerts' kunnen helpen om alert te zijn op pestgedrag. Het betekent overigens niet dat er niet gepest wordt als er op alle alerts negatief wordt geantwoord. Maar zelfs bij één positief antwoord is het tijd voor extra aandacht en misschien wel maatregelen.

Deze kaart is bedoeld om je te helpen om belangrijke signalen niet over het hoofd te zien.

Leerlingen die gepest worden, vertonen soms signaalgedrag. Dit kunnen onschuldige gedragingen zijn die aangeven dat er stress is: duwen, tics, vreemd praten, opeens druk met iets bezig zijn, dromen. Maar het kunnen ook ernstige signalen zijn zoals vaak ziek zijn, buikklachten of zelfbeschadiging. Vaak proberen leerlingen die gepest worden sociale groepen te vermijden waarin ze het risico lopen om gepest te worden. Deze vermijding noemen we vluchtgedrag. Voorbeelden zijn: alléén lunchen, langdurig toiletbezoek, in de gang blijven hangen of snel weg na schooltijd.

1 Let op signaalgedragingen

Bij pesten heeft iedereen zijn vaste rol, dit in tegenstelling tot plagen. Als iets een plagerijtje lijkt, kijk dan eens of het altijd dezelfde is die plaagt en altijd dezelfde die moet incasseren. Bij pesten zien we ook altijd meelopers en omstanders. De pester staat meestal niet alleen, de gepeste wel. Wees je ervan bewust dat pesten niet altijd uit grote gedragingen bestaat, soms is het een stemmetje imiteren of iemand nadoen, maar altijd in dezelfde rollen.

2 Kijk naar rol-vastheid

Afwijkend gedrag ten aanzien van de telefoon kan een signaal zijn. Als de leerling extreem zijn telefoon afschermend voor anderen of ontwijkend gedrag vertoont als het gaat over activiteiten op internet kan er sprake zijn van cyberbullying. Ook non-verbale signalen (stemmingswisseling) tijdens het gebruik van de telefoon kunnen een waarschuwing zijn.¹⁾

3 Smartphone wordt vriend of vijand

Leerlingen maken ruzie, dit hoort erbij, maar vaak hebben leerlingen na afloop een schuldgevoel of zoeken ze naar een manier om te verzoenen. Elkaar voor een aantal dagen ontwijken kan ook een manier van verzoening zijn. Bij pesten zien we dat de pester meestal niet wil verzoenen en ook niet begrijpt waarom. Schuldgevoel ontbreekt omdat het slachtoffer het in zijn ogen verdient. Zie je dat leerlingen conflicten hebben, maar geen toenadering zoeken dan is er misschien iets aan de hand.

4 Er is geen schuldgevoel of verzoening

Pesten is soms letterlijk fysiek grensoverschrijdend en als iemand te dicht in de buurt komt kan dat bedreigend zijn. Pesters gaan deze grens vaak subtiel over door het slachtoffer even te duwen in het langlopen terwijl ze boeken uitdelen, de weg te blokkeren, onder de tafel met de voeten tegen de stoel te duwen en soms door heel dicht op de ander te staan. Fysiek grensoverschrijdend kan ook op afstand door de ander aan te staren terwijl het slachtoffer alles doet om de blik te ontwijken.

5 Het is fysiek grensoverschrijdend

Vaak wordt negatief gedrag afgedaan als een plagerijtje. Als het een herhaling is dan gaat het duidelijk om pesten. Een plagerijtje is leuk als het eenmalig is. Herhaling kan ook voorkomen omdat niet één leerling een geintje uithaalt, maar meerdere leerlingen hetzelfde geintje uithalen met hetzelfde slachtoffer. Heb je een geintje vaker gehoord: stop het!

6 Herhaald plagen is pesten

Bijlage 3 Methodes op het Metis om pesten te stoppen

Bijlage 3.1 No Blame methode

Pestgedrag aanpakken

Naast begrenzen van pester en meeloper(s) met een strakke aanpak, is het belangrijk de probleemveroorzakers voor de oplossing verantwoordelijk te maken. De No Blame methode is in het kort het inrichten van een steungroep voor een gepeste leerling.

Deze aanpak volgt een **zeven stappen procedure** die een coach/mentor kan toepassen nadat pesten werd vastgesteld of gemeld.

1. De essentie van de No Blame-aanpak
2. De betrokkenen van pestgedrag te definiëren
3. Het stappenplan voor de coach/mentor uiteen te zetten.

1. De essentie van de No Blame-aanpak

Aangezien pesten een groepsprobleem is betekent dit dat een individu zelden het probleem kan oplossen, want een individu zal niet snel winnen van een groep. De groep moet in actie komen. De essentiële elementen in deze methode zijn:

- Niemand wordt gestraft.
- Aanmoedigen van empathie.
- Gedeelde verantwoordelijkheid.
- Probleemoplossend.

2. Pesten als een groepsproces: de betrokkenen

De pester(s)

Pesters vind je overal, ze zijn vaak:

- Fysiek of verbaal sterker dan het slachtoffer.
- Op zoek naar macht en waardering van de groep.
- Hebben weinig respect voor grenzen en kunnen zich moeilijk inleven in de gevoelens van anderen.
- Ze hebben dan ook weinig gewetensproblemen bij hun pestgedrag. In sommige gevallen vinden ze dat het slachtoffer erom vraagt.
- Zijn zich vaak niet bewust van de gevolgen voor de slachtoffers.

De gepeste leerling

- Wordt door de groep om één of andere manier als 'anders', 'afwijkend' beschouwd.
- De tolerantiegrens is voor iedereen verschillend. Waar de een plagerijen of pesterijen zal weglachen en relativiseren, zal de andere gekwetst achterblijven en zo een weerloze indruk maken die misschien nog meer 'uitnodigt' tot pesterijen.

- Is gemiddeld fysiek en verbaal zwakker.
- Mist soms een aantal sociale vaardigheden en komt niet of op een niet passende manier voor zichzelf op.

De groep (meelopers, toeschouwers, helpers, ...)

Pesten is steeds een groepsgebeuren, zo zijn er steeds verschillende mogelijke betrokkenen:

- De 'neutrale' toeschouwers, die vaak niets zeggen of doen uit angst om zelf het doelwit van de pesterijen te worden. Door niet te reageren maken ze onbewust duidelijk dat ze het gedrag toestaan. In deze houding schuilt echter het gevaar dat men onverschillig en hard wordt voor het leed van anderen, waardoor de empathie afneemt.
- De meelopers die de pester helpen bij zijn gedrag.
- De helpers die partij durven kiezen voor het slachtoffer.

3. De aanpak: Een stappenplan voor de begeleider van de No Blame methode

Stap 1: Gesprek met de gepeste leerling

- Vraag algemene informatie, geen details over wat er juist gebeurd is.
- Vraag naar de beleving en gevoelens van de gepeste leerling.
- Leg de aanpak uit, leg daarbij de nadruk op het niet-bestrafende aspect, vraag toestemming.
- Bespreek samen de namen om de groep samen te stellen.
- Vraag wat je WEL of NIET mag vertellen over de belevingen van de gepeste leerling.
- Vraag eventueel naar een verhaal of een tekening over het gevoel van de gepeste leerling.
- Geef aan dat je steeds bereikbaar bent voor de gepeste leerling.

Stap 2: Samengeroepen van een steungroep

- Een steungroep wordt samengesteld bestaande uit de pester(s), meelopers, vrienden en/of positief ingestelde klasgenoten.
- De gepeste leerling is niet aanwezig bij deze bijeenkomst. Dit kan de probleemoplossende aanpak bemoeilijken.

Stap 3: Leg het probleem uit

- Vertel de groep dat je een probleem hebt.
- Gebruik eventueel het verhaal of de tekening van de gepeste leerling.
- Praat niet over details van gebeurtenissen.
- Beschuldig niemand.
- Maak duidelijk dat er een probleem is dat moet opgelost worden.

Stap 4: Deel de verantwoordelijkheid

- Zeg duidelijk dat er niemand in de problemen komt of gestraft wordt.
- Elk groepslid kan bijdragen aan de oplossing.

- De groepsleden hebben het meeste contact met het doelwit en dus de beste kansen om het pesten te stoppen.

Stap 5: Vraag naar de ideeën van elk groepslid

- Aanvaard alle positieve voorstellen (niets doen is ook een positief voorstel!).
- Vraag om de voorstellen concreet te maken, 'Hoe ga je dat doen?'
- Heb aandacht voor 'ik-taal', wees niet tevreden met algemene uitspraken.
- De intenties kunnen opgeschreven worden.

Stap 6: Laat het aan hen over

- Leg de verantwoordelijkheid bij de groep, zij alleen kunnen het probleem oplossen.
- Bedank hen en geef hen duidelijk vertrouwen.
- Vertel dat je hen na een week individueel wil spreken (blijf bereikbaar).

Stap 7: Spreek hen opnieuw

- Laat elk lid afzonderlijk vertellen over zijn of haar bijdrage.
- Gebruik de kernvragen: hoe is het nu, is het gestopt, ben je tevreden, ... ?
- Indien de gepeste leerling niet helemaal tevreden is kan de procedure herhaald worden.
- De kans is er dat de gepeste leerling zich nog angstig en onzeker voelde. Vertel dan dat je de situatie blijft volgen en indien een nieuwe groepsbijeenkomst nodig blijkt eventueel samen een andere groepssamenstelling te formeren.

Bijlage 3.2 Het 5G-model

Conform de vijfsporenaanpak komen niet alleen pesters, meelopers en omstanders in actie, ook de gepeste leerling zelf heeft een opdracht. Maar pas nadat het groepsklimaat met behulp van positieve groepsvorming of een (No Blame-) steungroep verbeterd is.

De coach/mentor kan de gepeste leerling minder kwetsbaar maken voor pesterijen, door met het 5G-model te werken.

De basis van het 5G-model: Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel, Gedrag en Gevolg. 5G is een hulpmiddel om erachter te komen welke (onbewuste of automatische) gedachten ertoe leiden dat een gebeurtenis negatieve gevoelens bij de gepeste leerling oproept. Deze gevoelens veroorzaken non-constructief (slachtoffer)gedrag. Dat gedrag heeft weer als effect dat een gepeste leerling keer op keer een negatief sociaal patroon herhaalt.

Gebeurtenis	Buitengesloten worden door een groepje.
Gedachte	Ik ben niets waard.
Gevoel	Ik voel me verdrietig.
Gedrag	Ik kruip in mijn schulp.
Gevolg	Ik trek me terug.

Het 5G-model helpt de gepeste leerling grip te krijgen op eigen gedachten en gevoelens, en daarmee het eigen gedrag. Vertel de gepeste leerling: Wist je dat jouw gedachten je gevoel bepalen? Nodig deze leerling uit om de gedachte 'ik ben niets waard', te vervangen door een positieve gedachte.

Als het mikpunt niet met een eigen gedachte komt, kan de coach/mentor deze aanreiken: 'ik mag er zijn', 'ik ben goed genoeg'...

Als deze leerling moeite heeft met het formuleren van een helpende gedachte, kan de coach/mentor een handje helpen.

Vraag als de gepeste leerling een helpende gedachte heeft gekozen:

- Als je die gedachte nu op dit moment denkt, wat voel je dan?
- Als je je zo voelt, wat durf je dan te doen?
- Als je zo doet, wat zou er dan gebeuren?
- Wanneer ga je dit uitproberen?

Bijlage 3.3 Oplossingsgericht werken

Dit is een vorm van begeleiding die gericht is op het benutten van de kracht van leerlingen zelf.

Oplossingsgerichte begeleiding is kortdurend, activerend en resultaatgericht.

Oplossingsgericht werken kent de volgende uitgangspunten:

1. Als iets werkt, doe er dan meer van.
2. Als iets niet werkt, doe er dan minder van; doe dan iets anders.
3. Als iets oké of goed genoeg is, ga er dan niet aan 'sleutelen'.
4. Zoom in; kleine stapjes kunnen voor grote veranderingen zorgen.

Oplossingsgerichte groepsaankpak pestgedrag met de klas

De oplossingsgerichte groepsaankpak kan ingezet worden om de negatieve sfeer in de klas te veranderen. De coach/mentor (met begeleiding van de anti-pest coördinator) laat daartoe de leerlingen een serie schaalvragen beantwoorden. Op basis van hun antwoorden zetten de leerlingen concrete stappen op weg naar een positieve setting.

De oplossingsgerichte aankpak werkt met schaalvragen;

- *Stap 1: Waar staan we nu?*

Geef jouw cijfer (0-10) voor de sfeer in de klas

Of

Welk cijfer geef jij aan de veiligheid in de klas?

Of

Welk cijfer geef jij de gezelligheid in de klas?

- *Stap 2: DE WONDERVRAAG. Hoe ziet het eruit als we een 10 halen voor sfeer, gezelligheid, veiligheid? Hoe wil je dat het wordt?*

Beschrijf voor jezelf hoe het er in de klas aan toegaat als er niet meer gepest wordt. Beschrijf een klas waar het super veilig is. Beschrijf een klas waar het heel gezellig is. Wat gebeurt er dan? Wat gebeurt er dan niet meer?

- *Stap 3: Streefdoel*

Welk cijfer (tot 10) kunnen we met elkaar halen voor sfeer/gezelligheid/veiligheid ...? Wat doen we dan/ Wat doen we dan niet meer?

- *Stap 4: Eerder succes*

Wanneer was er al een betere sfeer, meer gezelligheid, meer veiligheid in de klas? Waardoor kwam dat? Wat gebeurde er? Wie deed wat? Kunnen we daar meer van doen?

- *Stap 5: Een stapje hoger*

Wat spreken we af als eerste stap om de sfeer, gezelligheid, veiligheid te verhogen? We kunnen ideeën kiezen uit stap 2 en stap 4. Wat is jouw eigen bijdrage? Kan ik die noteren?

- *Stap 6: Cijfers geven*

We geven elke dag een cijfer/ We geven de week een cijfer in de mentorles. In de laatste les/mentorles van de maand bepalen we het gemiddelde. We nemen ... weken de tijd om resultaat te halen.

- *Stap 7: Hoe gaan we ons goede resultaat vieren?*

Verzamel suggesties van leerlingen op briefjes. De coach/mentor trekt een briefje als je kunt vieren dat het streefcijfer behaald is.

Bijlage 3.4 Oplossingsgerichte aanpak voor gepeste leerlingen

De oplossingsgerichte aanpak is ook bruikbaar ter ondersteuning van gedragsverandering van de gepeste leerling. Net als 5G-model, gaat de oplossingsgerichte aanpak uit van de eigen kracht van de gepeste leerling.

De begeleiding verloopt als volgt:

1. Huidige situatie labelen: Je hebt last van pesten. Welk cijfer geef je je gemiddelde schooldag op dit moment?
2. Gewenste situatie beschrijven (wondervraag): Als het pesten stopt, hoe ziet het er dan uit in de klas, in de gang, op het plein, na schooltijd?
Wat zie/hoor/doe je dan meer?
Wat zie/hoor/doe je dan minder?
Wat voor cijfer geef je je schooldag dan?
3. Wat kun **jij** zelf doen om het zo goed te laten gaan?
4. Eerder succes: Was er een situatie waarin je dat al eens deed?
5. Een stapje omhoog: Kies iets uit van wat je genoemd hebt (bij 3) wat je de komende week gaat oefenen.
6. Wie of wat kan je daarbij helpen?
7. Wanneer spreken we af om samen terug te kijken hoe het gegaan is?

Herhaal de stappen 5 tot 7 van de oplossingsgerichte aanpak zolang als nodig is voor een gedragsverandering bij de gepeste leerling.

Bijlage 3.5 Herstelrecht

Herstelrecht beoogt de betrokkenen (dader(s) en de gepeste leerling)) zelf te laten (mee)beslissen over wat er moet gebeuren na pesten, een delict of conflict. Daarbij staan de volgende vragen centraal:

- Wie is er getroffen?
- Wie neemt daarvoor verantwoordelijkheid?
- Wat heeft de getroffene nodig om te kunnen herstellen?
- Wat heeft de veroorzaker te doen om er weer bij te horen?
- En is dat dan ook voor alle betrokkenen voldoende of moet er nog meer gebeuren?

Het doel van dit proces is om het veroorzaakte leed en de aangerichte schade zoveel mogelijk te herstellen. Het doel is ook ervoor te zorgen dat het niet opnieuw gebeurt en dat de toekomst weer tegemoet kan worden getreden met zo min mogelijk emotionele ballast.

De procedure voor herstelrecht is in handen van de coach/mentor, eventueel met assistentie van de anti-pest coördinator. Het is de taak van de coach/mentor om de gepeste leerling en de pester bij elkaar te brengen en het doel de gepeste leerling alle ruimte te geven om zijn/haar pestervaringen en de gevolgen daarvan te vertellen.

De coach/mentor stelt onderstaande vragen (linker kolom) aan de gepeste leerling om de pester te confronteren met (het effect van) zijn/haar daden. De pester heeft de uitdrukkelijke opdracht om te luisteren.

Herstelrecht-vragen:

Aan de gepeste	Aan de pester
Wat is er gebeurd?	
Hoe voelde je je toen?	
Wat merk je er nog van?	
Wat is het meest nare voor je?	
Wat moet de pester doen om het goed te maken?	
	Hoe denk je nu over wat je gedaan hebt?
	Waar heb je het meest spijt van?
	Wat doe je om het goed te maken?
Is dit voldoende voor je?	
Afspraken	Afspraken

Nadat de gepeste leerling bovenstaande vragen heeft beantwoord, nodigt de coach/mentor de pester uit op basis van vragen in de rechter kolom, om de schade te herstellen.

Herstelrecht vraagt een strakke regie van de coach/mentor (eventueel met assistentie van APC). Er is in het herstelrecht geen ruimte voor een pester die de pesterijen ontkent, zich verdedigt of de gepeste

leerling de schuld geeft. Want dan is de gepeste leerling opnieuw kwetsbaar. Als dat toch gebeurt, stopt de coach/mentor onmiddellijk het herstelrecht-gesprek. Bij voorkeur wordt voor de onwillige pester opgeschaald naar fase 3 van de Sanctieladder Pesten.

Herstelrecht kan alleen worden ingezet als beide leerlingen, gepeste en pester, daartoe bereid zijn. Een gepeste leerling moet het aandurven. Een pester moet oprecht spijt hebben. De leerling die gepest heeft, kan dat laten zien door op te schrijven wat hij/zij gedaan heeft en wat de leerling daarvan geleerd heeft.

Bijlage 4 Protocol Social Media

Social Media zijn niet meer weg te denken uit onze maatschappij, dus ook niet bij iedereen die betrokken is bij de school. Social Media zoals WhatsApp, Snapchat, Instagram, Telegram, Facebook, Pinterest, TikTok, YouTube e.d. kunnen een goede bijdrage leveren aan een positief en veilig schoolklimaat. Voor jongeren zijn Social Media een vanzelfsprekend deel van hun leven. Snel contact en snelle reacties staan voorop. Zonder al te veel toezicht van de ouders/verzorgers en docenten staan jongeren direct in verbinding met vrienden, 'vrienden van vrienden' en onbekenden. Dat biedt veel mogelijkheden om de wereld en om hun eigen 'ik' te ontdekken.

De leerlingen van nu hebben meer communicatiemiddelen tot hun beschikking. Contact met klasgenoten/vrienden beperkt zich niet langer tot het schoolplein of schooltijden. Dat brengt risico's met zich mee. Grenzen zijn niet altijd duidelijk en jongeren verleggen deze ook nog eens graag. Soms delen de jongeren persoonlijke gegevens makkelijk met elkaar of met onbekenden, maken ruzie of geven zich voor de webcam letterlijk bloot. Groepsdruk, intimidatie, pesten, agressie of bedreiging vinden ook online plaats. Vaak buiten het gezichtsveld van ouders/verzorgers en docenten, maar met een enorme impact wanneer het escaleert. En dat stopt niet voor de schooldeur.

Online pesten vraagt om dezelfde aanpak als offline pesten. Toch zijn er ook verschillen. Wat kan er precies gedaan worden bij online pesten? Hoe kunnen we de leerlingen die ermee te maken hebben ondersteunen? Wat is de rol van omstanders bij online pesten?

Wat kan er tegen online pesten gedaan worden?

Online pestgedrag kan grote gevolgen hebben. Het is belangrijk om de leerling die online gepest wordt serieus te nemen. Bij online pesten is er meestal bewijs. Hiermee kan sneller duidelijk zijn wie er bij de pestsituatie betrokken zijn.

Online pesten is gewoon pesten

Voor de aanpak van cyberpesten wordt niet anders gedaan dan bij ander pestgedrag. Om de pestsituatie te helpen oplossen wordt er gebruikt gemaakt van manieren zoals bemiddeling, betrekken van omstanders of het inzetten van het pestprotocol.

Het stappenplan bij online pesten voor de coach/mentor:

Stap 1: Signaleer online pesten

Onderwijsprofessionals hebben een belangrijke functie om online pesten te signaleren. De signaalkaarten voor pesten kunnen daarbij helpen.

[Signaalkaart Pesten voor VO](#) (zie ook Bijlage 3c)

Stap 2: Maak online pesten bespreekbaar.

Leg uit dat iemand uitschelden, kleineren of vernederen via Social Media pesten is. Bespreek duidelijk de gevolgen van pesten voor de gepeste leerling. Bied hulp aan leerlingen met het inleven in elkaar

en met het bedenken hoe berichten (onbedoeld) negatief geïnterpreteerd kunnen worden. Laat het duidelijk dat de leerlingen altijd alles mogen bespreken met de vertrouwenspersoon.

Stap 3: Maak afspraken en bespreek grenzen

Maak samen met de leerlingen duidelijke afspraken over online gedrag. Welke afspraken gelden voor gedrag op Social Media? Wat zijn de grenzen? Hoe wordt er gehandhaafd? Goed om daarbij te bedenken is dat online pesten niet gebonden is aan een plek. Het stopt niet op het schoolplein, maar gaat ook door op bijvoorbeeld de (sport)verenigingen en in de wijk.

Stap 4: Neem stelling tegen pesten.

Wanneer pesten aan de orde is, is het belangrijk te laten zien dat je als coach/mentor/vakdocent of professional pesten niet tolereert. Spreek dat ook duidelijk uit!

Stap 5: Onderzoek het pestgedrag

De leerlingen die online pesten hebben ook hulp nodig om tot positieve interacties te kunnen komen. Het is belangrijk de redenen van het pesten te achterhalen, zodat je hierop kunt spelen.

Stap 6: Help leerlingen elkaar te steunen

Het is belangrijk dat coaches/mentoren/docenten leerlingen motiveren elkaar te helpen. Iedereen moet verantwoordelijkheid voelen voor elkaar en moet leren hoe ze kunnen helpen. De gepeste leerling moet zich erkend en gesteund voelen.

Stap 7: Maak leerlingen zich bewust over wanneer online pesten strafbaar is.

Discriminatie, belediging, laster, smaad, stalken, hacken en shamesexting zijn strafbaar. Online zoeken jongeren grenzen op, net zoals ze dat offline doen. Alleen gaan ze online makkelijker een stapje verder, omdat ze achter schermen zitten. Ze kunnen makkelijk grensoverschrijdende en strafbare beelden met anderen delen of doorsturen, zonder dat ze de gevolgen daarvan overzien of zich realiseren dat ze in sommige gevallen strafbare feiten plegen.

Bijlage 5 Links voor de coaches/mentoren naar preventiemateriaal

Links voor coaches en mentoren naar preventiemateriaal zijn te vinden op SharePoint MML> coachleerlijn.

Meer lezen op de website van het Nederlands Jeugdinstituut.