

Pestprotocol 2015-2016

In dit pestprotocol staat het volgende:

- Wat is pesten?
- Hoe herken je de signalen?
- Wat vindt College St. Paul daarvan en wat doet de school daartegen?
- Waar kun je je melden?
- Wat wordt er van de leerling verwacht: van de pester(s), de middengroep en de gepeste?
- Wat wordt er van de docenten verwacht?
- Wat wordt er van de ouders verwacht?
- Wat houdt de begeleiding in voor elke categorie?
- Wat zijn preventieve maatregelen?
- Wat is het stappenplan na melding van pesten?
- Handige links
- Posters
- Leerlingbemiddelaars
- Rots & water
- Wie is de pestcoördinator?
- Pesttelefoon
- Externe bureaus
- Aanpakmethodes (mogelijke)

Wat is pesten?

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.

De kenmerken:

- Het pesten gebeurt systematisch.
- De macht is ongelijk verdeeld.
- Het heeft een psychische of fysieke schade als gevolg.
- De gepeste is niet weerbaar.
- De bedoeling is om angst te veroorzaken of schade te berokkenen bij de gepeste.
- Het is een universeel verschijnsel.

De 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.

Pester

Pesters komen heel zelfverzekerd over. Het lukt hen zelfs zo goed dat ze anderen kunnen betrekken in hun pestactiviteiten. De pester is meestal een populair/opvallend 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 voordoet. Het pestgedrag dient meer als afleiding voor zijn eigen problemen. Het slachtoffer is vaak een uitlaatklep voor de frustraties van de pester.

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,... 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.

Middengroep

De middengroep is zeer belangrijk. Dat zijn degenen die niet pesten en niet gepest worden. Meestal willen ze populair zijn. Wanneer de middengroep niet 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 om 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 minieme groep die reageert en opkomt voor de gepeste kinderen.

Hoe herken je de signalen?

Mogelijke signalen van een gepeste leerling:

- isoleert zich van de anderen, soms met één vriend(in)
- is vaak betrokken bij samenscholingen of opstootjes in de klas of op de speelplaats
- is vaker afwezig, gaat niet graag naar school
- zoekt de veiligheid van de leerkracht op
- heeft psycho-somatische klachten (hoofdpijn, buikpijn)
- zijn/haar schoolresultaten gaan plots achteruit
- wordt dikwijls als laatste gekozen bij het indelen van groepjes (sportles, groepswork)

Naast passieve slachtoffers zijn er ook de provocerende slachtoffers. Zij vertonen vaak agressief gedrag of afwijkend sociaal gedrag (gaan vleien, klikken, afkopen) waardoor ze irritatie en spanning in hun omgeving oproepen.

Een afwijkend uiterlijk kenmerk (huidskleur, gestalte, gewicht, kledij) is op zich niet de oorzaak van de pesterijen, eventueel wel de aanleiding. Het maakt de afwijzing concreet en kanaliseert de opgebouwde spanning.

Mogelijke signalen van een pester:

- doet stoer en wil imponeren
- is vaak fysiek sterker dan het slachtoffer
- wil overheersen en zichzelf bewijzen, ten koste van alles
- is impulsief en reageert agressief bij tegenwerking

- heeft een groot idee van zichzelf
- omringt zich met meelopers die zorgen voor zijn aanzien
- is eerder gevreesd dan geliefd in de groep

Wat vindt College St. Paul van pesten en wat doen we ertegen?

Pesten wordt bij ons op school niet geaccepteerd. We nemen dan onmiddellijk maatregelen om het pesten te stoppen. We spreken van pester, gepeste en de middengroep. Elke melding wordt serieus genomen. Ook het pesten via de sociale media: cyberpesten is onacceptabel.

Wat wordt er van de leerlingen verwacht?

Pesten is voor de hele groep nadelig. Wij verwachten van onze leerlingen dat ze pesten melden. Wij zijn ons ervan bewust dat dit alleen mogelijk is in een veilig schoolklimaat. Zoals omschreven in het pestbeleid zetten wij ons in om die veiligheid te waarborgen. Wanneer er actie wordt ondernomen op een peestsituatie verwachten wij van onze leerlingen dat ze meewerken.

- Meld het pesten altijd aan je mentor;
- Vertel je vrienden wat je ervan vindt als je merkt dat iemand gepest wordt. Laat merken dat je het gedrag van de pester afkeurt. Laat dat ook merken aan de meelopers;
- Vecht of scheld niet terug. Maak je niet schuldig aan dezelfde dingen;
- Laat aan het slachtoffer merken dat jij pesten niet fair vindt. Geef het slachtoffer het idee dat niet de hele klas meepest;
- Durf uit te komen voor je eigen mening en laat je niet gebruiken door pesters om mee te pesten. Stel de pester voor om iets anders te gaan doen.

Wat wordt er van het personeel verwacht?

Van ons personeel wordt een positief leiderschap en pro-actieve houding verwacht. We verwachten dat ons personeel professioneel en dus bewust pedagogisch handelt.

- Observeer intensief en probeer de dader te betrappen;
- Praat met collega's over mogelijke pestsituaties, vraag ook hun mening;
- Vraag hen om in specifieke gevallen uit te kijken en op de pesterijen te reageren;
- Bevorder de communicatie rond het probleem in de schoolgemeenschap: ouders, leerlingen, personeel.

De mentor en zijn klas.

- Bespreek in de klas het verschil tussen plagen, ruzie maken en pesten. Ga klasgesprekken niet uit de weg;
- Leg uit wat de gevolgen kunnen zijn;
- Geef duidelijk aan dat het gedrag van de pesters grensoverschrijdend is;
- Laat de leerlingen zelf oplossingen bedenken om de school/klas opnieuw veilig en aangenaam te maken voor iedereen;
- Leer hen hoe ze in pestsituaties kunnen reageren. Als pester met hun gedragingen geen succes meer ervaren bij de meerderheid, of op weerstand botsen, zullen de pesterijen vaak ophouden;
- De leerlingen die niet rechtstreeks bij het pesten betrokken zijn, kunnen het slachtoffer meer bij hun activiteiten betrekken en erop toezien dat de pester zijn gemaakte afspraken nakomt;
- Volg de gemaakte voorstellen en afspraken op.

Wat wordt er van de ouders verwacht?

De ouder(s)/verzorger(s) delen de verantwoordelijkheid voor de ontwikkeling van hun kinderen met ons. In pestsituaties verwachten wij dan ook van ouder(s)/verzorger(s) dat zij hun verantwoordelijkheid nemen in de uitvoering van het plan van aanpak.

Wat houdt de begeleiding in voor elke categorie?

De gepeste

- Neem het verhaal van het slachtoffer serieus, ga na wat er gebeurt en vang het kind op met ondersteunende gesprekken. Het kind moet voelen dat men hem gelooft. Geef niet de indruk dat de oplossing nabij is. Geef hem ook nooit de schuld door te zeggen dat hij meer voor zichzelf moet opkomen;
- Ga in op positieve kenmerken of op positieve reacties van de groep. Ze kunnen het zelfbeeld van het slachtoffer ondersteunen;
- Bespreek de concrete pestsituaties en bespreek alternatieve reactiewijzen: wat had je kunnen doen? Hoe zou je in het vervolg kunnen reageren?
- Ga op zoek naar de reden waarom het kind gepest wordt. Soms zal het kind extra begeleiding nodig hebben om te leren opkomen voor zichzelf of sociale vaardigheidstraining. Los het probleem niet alleen op, zoek in overleg met ouders hulp bij een externe hulpverleningsinstantie als dat nodig is.

De pester

- Spits je toe op zijn negatief of ongewenst gedrag, niet op zijn persoon. Kwets of kleiner hem niet. Hoe beter de band is tussen jou en de pester, hoe meer kans op resultaat. Neem hem apart voor een gesprek en vertel wat je zag;
- Maak samen afspraken;
 - Wat doe je om het goed te maken?
 - Wat als het nog eens gebeurt?
 - Hoe ga je er op letten?
- Ga op zoek naar de reden van het pesten
 - mogelijke conflicten
 - zoeken naar aandacht
 - belangrijk willen zijn
- Soms is verdere begeleiding nodig, in geval van gedragsproblemen, gebrek aan zelfcontrole... Bekijk dit samen met de leerlingbegeleider of meldt aan bij het Intern zorgoverleg.

De ouders:

- Uit je bezorgdheid;
- Op college St. Paul is een vertrouwenspersoon en pestcoördinator verbonden aan op school, zodat de drempel voor melden van pesten of gepest worden lager is. Ouders voelen zich soms bezwaard om het probleem bekend te maken;
- Bij de ouders van de pester kan het bericht hard aankomen. Het lijkt een beschuldiging. De pester kan thuis voorbeeldig en braaf zijn. Vertel uitvoerig wat op school gebeurt. Stimuleer de ouders om het probleem met hun kind te bespreken en niet meteen te bestraffen. Vertel welke sanctie hij krijgt;
- De gepeste kinderen moeten meer zelfvertrouwen krijgen. Het kan bijvoorbeeld zinvol zijn om het kind buiten school naar een club of een vereniging te laten gaan, waar zij mogelijk hun zelfvertrouwen kunnen vergroten en hun sociale netwerk uit kunnen breiden. Overtuig hun ouders dat er oplossingen zijn. Help hen zoeken naar de oorzaak van het pesten en naar alternatieve reacties op concrete peestsituaties;
- Ouders van kinderen die niet rechtstreeks met een pestgeval te maken hebben, kunnen de rol van hun kind bespreken. Ze kunnen luisteren naar de pestverhalen en die bespreken met de leerkrachten.

Wat zijn preventieve maatregelen?

1. Elke mentor bespreekt 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 uitgelegd dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd.
2. In de leerjaren 1 t/m 4 wordt aandacht besteed aan pesten in een of meerdere mentorlessen/ lessen. De leerlingen onderschrijven aan het eind van deze les(sen) een aantal samen gemaakte afspraken (het non-contract).

3. Indien een mentor of docent daartoe aanleiding ziet, besteedt hij expliciet aandacht aan pestgedrag in een groeps gesprek. Hierbij worden de rol van de pester, het slachtoffer, de meelopers en de stille getuigen benoemd.
4. Van de gesprekken rond pesten worden aantekeningen gemaakt, die door de mentor worden bewaard in Magister van zowel de leerling die pest als van de leerling die gepest wordt.

Zes tips:

1. Leerlingen als vol bekijken, met ze praten, ze geloven, vertrouwen en verantwoordelijkheid geven, voorkomt frustraties en agressie.
2. Zorg voor een school waar iedereen zijn plaats heeft, waar geen anonimiteit heerst en niemand aan zijn lot wordt overgelaten.
3. Stel samenwerking boven competitie. Kanaliseer geldingsdrang naar activiteiten als discussie en sport.
4. Spreek de gedragscode ('hoe gaan we met elkaar om?') uit, een soort reglement met betrekking tot pesten. Duidelijke afspraken over wat men toelaat of niet. En daar gepast en consequent op reageren. Alle leerlingen moeten vanaf het begin van het schooljaar op de hoogte zijn van de gedragscode en regels. Ze moeten ook weten waar ze pesterijen kunnen melden. Wie ernaar streeft om (een aantal van) die regels samen met de groep op te stellen, zal minder ontgoochelingen oplopen en minder moeten sanctioneren. Zo groeien verbondenheid en verantwoordelijkheidsgevoel.
5. Een goed uitgebouwde dialoog tussen opvoeders en school onderling, zorgt voor een vlotte signalering van een probleem.
6. Nevenactiviteiten kunnen verveling en (dus) pesten voorkomen.

Wat is het stappenplan na een melding van pesten?

A. De mentor

1. Wanneer het pesten plaatsvindt in klassenverband, praat de mentor eerst met de gepeste en later met de pester apart. Vervolgens organiseert de mentor een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen.



2. De mentor neemt contact op met de opvoeders/verzorgers van de pester en de gepeste en betreft hen bij de oplossing.
3. De mentor bespreekt direct het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt. In Magister worden alle gebeurtenissen en de afspraken die zijn gemaakt genoteerd. De afspraken worden ook teruggekoppeld aan de pester en gepeste.
4. De mentor praat met de klas. Dit is belangrijk in verband met het herstellen van de groeps sfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groeps lid heeft.
5. Indien het probleem escaleert, meldt de mentor het gedrag aan de leerlingbegeleider van de leerling(en).
6. Indien het probleem escaleert (zie 5) worden de opvoeders/verzorgers/verzorgers op de hoogte gesteld en zo nodig betrokken bij het vinden van een oplossing.

B. De leerlingbegeleider

1. De leerlingbegeleider kan in onderling overleg, de rol van de mentor overnemen bij escalatie van het pestgedrag en wanneer het pesten het klassenverband overstijgt.
2. Hij/zij heeft zo nodig een gesprek met de gepeste en de pester apart of organiseert direct een gesprek tussen beiden.
3. In het contact met de pester is het doel drieledig, namelijk:
 - confronteren
 - mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen
 - helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten.
4. In het contact met de gepeste wordt gekeken of hij bepaald gedrag vertoont, waardoor hij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.
5. Hij/zij adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste, hulp op vrijwillige basis door een (externe) deskundige.
6. Hij/zij stelt alle betrokken opvoeders/verzorgers op de hoogte wanneer er sprake is van recidief gedrag, verzoekt hen om met hun kind te praten en stelt hen op de hoogte van het vervolgtraject.
7. Hij/zij bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de opvoeders/verzorgers.

8. Hij/zij koppelt alle informatie weer terug naar de mentor (en opvoeders/verzorgers en leerling) en maakt een verslag dat wordt opgenomen in Magister.

C. Hulpverlening

Wanneer de pester opnieuw in pestgedrag vervalt, wordt er door de school aangedrongen op externe hulpverlening. Dit zal samen met de leerling en zijn/haar opvoeders/verzorgers worden besproken. Dit vindt plaats in de eigen tijd en dus niet tijdens schooltijd. Het doel hiervan is reflectie, het gevoelig maken van de pester voor wat hij aanricht bij de gepeste leerling en het stoppen van pestgedrag.

D. Schorsing

Wanneer bovenstaande stappen geen resultaten opleveren, volgt een schorsing van een dag. Als er ook daarna geen verbetering geconstateerd wordt krijgt de pestende leerling een langere schorsing, dit in overleg met de leerlingbegeleider en teamleider.

Indien de aard van het pesten erom vraagt, kan direct overgegaan worden op een schorsing.

E. Verwijdering

Wanneer de leerling ondanks alle inspanningen van de betrokken partijen koppig blijft volharden in het ongewenste pestgedrag liggen er geen perspectieven meer tot verandering. College St. Paul kan en wil geen verantwoordelijkheid meer nemen voor de veiligheid van de overige leerlingen. Er rest College St. Paul niets anders dan verwijdering. In overleg met centrale directie en het Samenwerkingsverband wordt er gekeken naar mogelijkheden buiten de school.

Leerlingbemiddelaars

Bij stap A en B kan er binnen College St. Paul ook gekozen worden voor het inzetten van leerlingbemiddelaars.

Wat er bij een leerling bemiddeling gebeurt is eigenlijk heel simpel: uitpraten! Leerling bemiddelaars stellen zich op als een onpartijdige derde partij die de ruziemakers een veilige omgeving biedt om hun verhaal aan elkaar te vertellen. Leerling bemiddelaars houden zich niet alleen bezig met de inhoud van een conflict, maar vooral met de manier waarop partijen met elkaar het gesprek aangaan. Als er problemen zijn, is het van belang dat ieder idee en iedere visie gerespecteerd wordt en dat bekeken wordt wat de wensen en verlangens zijn voor de toekomst.

In voorgaande projecten is opvallend gebleken dat kinderen verrassend snel in staat zijn te leren hoe andere leerlingen te helpen met het oplossen van conflicten. Kinderen weten vaak beter dan volwassenen wat er onder leeftijdgenoten speelt en de drempel om een andere leerling bij een conflict te betrekken is lager. Daarnaast blijkt uit onderzoek dat zij de aangeleerde vaardigheden ook buiten school gebruiken. Het gaat om het aanleren van vaardigheden voor het leven. Met het leren oplossen van conflicten wordt een fundament voor een gezonde, veilige school gelegd en in de nabije toekomst een gezonde, veilige samenleving.

Training leerling bemiddelaars Een basistraining bestaat uit vier halve schooldagen en zal de leerling bemiddelaars in staat stellen om bij de meeste conflicten tussen leerlingen te bemiddelen. Aan het eind van de training beslissen de leerlingen zelf of zij echt als bemiddelaars aan de slag willen op school. Na de training kunnen de bemiddelaars aan het werk. Ze hebben een eigen ruimte beschikbaar op school. De bemiddelingen kunnen tot stand komen door verwijzingen vanuit mentoren, docenten, onderwijs ondersteunend personeel, ouders of leerlingen zelf. Bemiddelingen kunnen worden aangevraagd via de coördinator, F. Oosterveer.

De training bevat een aantal onderdelen:

1. Welke conflicten komen we tegen. Er wordt toegespitst op conflicten tussen kinderen onderling, volwassenen en kinderen, thuis en op school.
2. Hoe wordt er gereageerd op die conflicten. Reacties als terugslaan, ontwijken en onderhandelen komen aan bod.
3. Hoe kunnen we die conflicten begrijpen. Welke basisbehoeften gaan er schuil achter het conflictgedrag: erbij willen horen, behoefte aan waardering, je eigen keuzes willen maken of de behoefte aan plezier
4. Communicatievaardigheden. Actief luisteren, non-verbale communicatie, ik-boodschappen formuleren, vragen stellen, samenvatten, gevoelens benoemen.
5. De stappen van bemiddeling.
 - a) Voorstellen, uitleg en gespreksregels doornemen.
 - b) Informatie verzamelen.
 - c) Belangen en behoeften inventariseren.
 - d) Mogelijke oplossingen inventariseren.
 - e) Een oplossing laten kiezen.
 - f) Afspraken maken over het vervolg
6. Observeren en feedback geven.

Met het aanleren van de principes en de stappen van bemiddeling worden de leerlingen gestimuleerd in het nemen van eigen verantwoordelijkheid in conflictsituaties. Leerlingen leren hierdoor ook beter om te gaan met hun eigen gevoelens van machteloosheid, die kenmerkend zijn voor pubers. Bovendien voelen de leerlingen zich door volwassenen serieus genomen: ze krijgen immers het vertrouwen dat ze “zelf hun boontjes kunnen doppen”.

Rol van de bemiddelaar

Een bemiddeling ziet er als volgt uit: twee leerling bemiddelaars zitten in een aparte ruimte met twee ruziemakers. De bemiddelaars kiezen niet voor de een niet voor de ander. Ze luisteren goed en proberen erachter te komen hoe de ruziemakers zich voelen en hoe deze denken. De bemiddelaars hebben respect voor de ruziemakers die bij hen aan tafel

zitten en helpen hen om naar elkaar te luisteren en samen een oplossing te vinden. Voorafgaand aan een bemiddeling worden afspraken gemaakt: Er wordt niets doorverteld van het geen tijdens de bemiddeling ter sprake komt, er wordt niet gescholden, door elkaar heen geschreeuwd of gespuugd. De bemiddelaars worden er op getraind dat het gesprek ook werkelijk volgens deze regels verloopt!

Een bemiddelingsgesprek duurt gemiddeld twintig minuten, maar kan ook langer of korter zijn. Meestal wordt er bemiddeld tijdens de pauze, maar soms neemt de bemiddeling ook enige lestijd in beslag.

Coördinator

Na het volgen van de training worden de bemiddelaars voornamelijk op school begeleid door de coördinator van het project, Frans Oosterveer. Na elke bemiddeling doen de bemiddelaars verslag van het bemiddelingsgesprek aan de coördinator, deze adviseert in geval er nog problemen of vragen zijn. De groep bemiddelaars komt regelmatig bij elkaar om ervaringen uit te wisselen en samen verder te leren.

Er is een eigen website voor de bemiddelaars onder de naam www.leerlingbemiddeling.nu die als platform kan dienen voor het uitwisselen van informatie en vragen aan elkaar.

Wie is de pestcoördinator?

Mandy Venmans

Pesttelefoon

Op College St. Paul maken we gebruik van een pesttelefoon. Door naar deze telefoon te berichten kan je (anoniem) melding doen van een pestsituatie.

Rots & Water

Het Rots & Water programma kan worden beschouwd als een weerbaarheids -programma en effectief anti-pest-programma, maar dan één dat zich onderscheidt van andere programma's door zijn meervoudige doelstelling en het bredere pedagogische perspectief waarbinnen de training van weerbaarheid samen gaat met de

ontwikkeling van positieve sociale vaardigheden. Weerbaarheid en solidariteit, rots en water, worden in balans gepresenteerd en getraind.

Op college St. Paul zijn een aantal medewerkers tot trainer opgeleid en kan dit programma worden ingezet bij onze leerlingen. Rots en Water heeft als doel het verbeteren van zelfbeheersing, zelfreflectie, zelfvertrouwen, en communicatieve en sociale vaardigheden. Daarnaast zijn de preventie van geweld en van seksueel geweld, het leren maken van eigen keuzes en het leren gaan van een eigen weg belangrijke thema's.

Een belangrijk, fundamenteel thema is het voorkomen van pesten (preventieve werking) en indien aanwezig, het aanpakken van pestgedrag in de klas en school. Rots en Water is een bewezen effectieve anti-pest methodiek: na implementatie kan pestgedrag afnemen.

Rots en Water maakt gebruik van een psychofysieke didactiek, wat inhoudt dat startend vanuit een fysieke invalshoek, mentale en sociale vaardigheden worden aangereikt en verworven. Actie (spel, spelen en simpele zelfverdedigingsvormen) wordt afgewisseld door momenten van zelfreflectie en kringgesprekken.

Externe Hulpverlening

Wanneer we een peestsituatie binnen de school niet onder controle kunnen krijgen of wanneer de situatie vraagt om een 'frisse aanpak' zijn er een aantal instanties waarmee we contact kunnen opnemen, bijvoorbeeld: Centrum Jeugd en Gezin.

Mogelijke aanpakmethodes bij incidenten

NO BLAME ziet pesten als een groepsprobleem. De gevoelens van het slachtoffer zijn belangrijk, niet de feiten. Alleen als het slachtoffer akkoord gaat met een straffeloze aanpak, is dit zinvol. Het proces verloopt in 7 stappen:

1. De leerkracht praat met het slachtoffer over zijn gevoelens en vraagt namen van wie pest. Feiten zijn niet belangrijk. Het slachtoffer knutselt, tekent, schrijft vervolgens iets over zijn gevoelens.

2. De leerkracht brengt een zestal personen - pester, meelopers, stille getuigen en behulpzame leerlingen - bij elkaar. Hij vertegenwoordigt zelf het slachtoffer.
3. In een gesprek met deze groep legt hij uit wie zich slecht voelt in de klas en waarom dit zo is. Het werkstukje (punt 1) maakt het ellendige gevoel van het slachtoffer duidelijk. Details, feiten, beschuldigingen komen niet aan bod.
4. Benadruk dat er geen straffen volgen. De groep is enkel bijeen om het probleem op te lossen. Zij zijn samen verantwoordelijk voor een beter gevoel bij het slachtoffer.
5. De groep formuleert voorstellen: iedereen doet dat in de ik-vorm. "Ik zal haar/hem met rust laten". Er komt geen enkel idee van de leerkracht.
6. De groep voert in de volgende week de voorstellen uit.
7. Na een week spreekt de leraar opnieuw met elk kind, nu apart. Het slachtoffer komt eerst en vertelt hoe die week verlopen is. Als het pesten niet gestopt is, wordt een nieuwe groepsbijeenkomst gepland, eventueel met een andere samenstelling.

HERGO staat voor HERstelgericht GroepsOverleg. Dader(s), slachtoffer(s) en hun steunfiguren (ouders en vrienden) gaan met een neutrale HERGO-deskundige op zoek naar manieren om de schade te herstellen. Voorwaarde is dat de dader erkent dat hij in de fout gegaan is. HERGO is geschikt voor ernstigere incidenten. Het verloop is als volgt:

1. Tijdens voorbereidende gesprekken gaat de bemiddelaar na of de voorwaarden voor een HERGO voldaan zijn. Hij legt de bedoeling en het verloop uit aan al de deelnemers.
2. Bij de start krijgt elke partij de kans om haar aandeel in het incident te verduidelijken. Ook de gedachten en gevoelens die erbij hoorden.
3. De deelnemers zoeken samen naar een plan om de schade te herstellen: ze maken afspraken, ook over wie toeziet op de uitvoering van het plan.
4. De moderator zet de afspraken op papier en alle deelnemers ondertekenen het herstelplan.
5. Bij een afsluitend hapje en drankje krijgt informeel contact een kans.

Handige links

- www.pestweb.nl
- www.mijnkindonline.nl
- www.cyberpesten.be
- www.puberwijzer.nl

Hulpvideo's om over in gesprek te gaan

Youtube; Rutger Vink -#leukgenoeg stop onzekerheid op social media

Youtube; Rethink before you type – Trisha Prabhu

Youtube; A sincere compliment

<https://video.com/107152834>

<https://video.com/104282840>

Twitter: #sharegeenshit

Twitter: #leukgenoeg

Meldknop.nl