



## VEILIGHEIDSBELEID OMTRENT PESTEN

- Het anti-pestprotocol -

# Inhoud

<b>VEILIGHEIDSBELEID OMTRENT PESTEN</b> .....	<b>0</b>
<b>- HET ANTI-PESTPROTOCOL –</b> .....	<b>0</b>
VISIE.....	2
WAT IS PESTEN?.....	2
ACHTERGROND EN PESTROLLEN .....	2
DIGITAAL PESTEN.....	3
PREVENTIEF .....	4
COACHING .....	4
CURATIEF.....	5
DE ONDERSTEUNINGSSTRUCTUUR .....	5
DE AANPAK .....	6
PM1: HERSTELRECHT .....	6
PM2 .....	7
PM3 .....	7
BRUGKLAS-KLASSENLEERLINGEN OFTEWEL BKKL'ERS .....	7
BIJLAGE 1: .....	9
BIJLAGE 2: .....	10
BIJLAGE 3: HET HERSTELGESPREK .....	11
HOE EEN CONFLICT OPLOSSEN? DE 4 HERSTELGERICHTE VRAGEN .....	11
1. <b>VOORBEREIDING</b> .....	11
2. <b>AANDACHTSPUNTEN tijdens het herstelgesprek</b> .....	11
3. <b>HET HERSTELGESPREK</b> .....	11
4. <b>AFSLUITEN</b> .....	13

## VISIE

Op De Breul vinden we het belangrijk dat onze leerlingen zich kunnen ontwikkelen in een open en veilige omgeving tot zelfstandige, zelfverzekerde en ambitieuze jongvolwassenen en dus les krijgen in een veilige en gezonde schoolomgeving. Wij willen dat elke leerling zich op school thuis voelt en zichzelf kan zijn. Vertrouwen en respect zijn belangrijk in het leven. Ieder mens is anders en iedereen heeft iets waardevols in te brengen.

Het is wettelijk verplicht om als school een veiligheidsplan te hebben. Deze is, met de invoering van het Passend Onderwijs in augustus 2014, gewijzigd in het School ondersteuningsprofiel. Een onderdeel van dit profiel is een anti-pestprotocol. Het anti-pestprotocol geeft leerlingen, medewerkers en ouders duidelijkheid over hoe gehandeld wordt in het geval van respectloos gedrag op school. Wij vinden het als school heel belangrijk dat leerlingen elkaar respecteren en dat pesten wordt voorkomen.

Dit anti-pestprotocol heeft als doel: "Alle leerlingen moeten zich in hun schoolperiode veilig voelen, zodat zij zich optimaal kunnen ontwikkelen". Door regels en afspraken zichtbaar te maken kunnen leerlingen en medewerkers, als er zich ongewenste situaties voordoen, elkaar aanspreken op deze regels en afspraken. Door elkaar te steunen en wederzijds respect te tonen stellen we alle leerlingen in de gelegenheid om met veel plezier naar school te gaan! Het pestprotocol vormt de verklaring van de vertegenwoordiging van de school en de ouders waarin is vastgelegd dat we pestgedrag op school niet accepteren en volgens een vooraf bepaalde handelwijze gaan aanpakken.

## WAT IS PESTEN?

Pesten is (psychisch, fysiek of seksueel) systematisch geweld van een leerling of een groep leerlingen ten opzichte van één of meer klasgenoten/ schoolgenoten, die niet in staat is/ zijn zichzelf te verdedigen, met als gevolg dat die persoon buiten (een deel van) de groep komt te staan. Plagen wordt pesten Plagen wordt pesten als de geplaagde aangeeft een bepaalde actie en/ of woorden onprettig te vinden en de plager toch doorgaat.

Signalen van een gepest kind kunnen zijn:

- Zij lijken vaak geen vrienden te hebben
- Ze worden vaak als laatste gekozen
- Geen zin om naar school te gaan (hoofdpijn/buikpijn)
- Ze vertonen gedrag dat op klikken kan lijken
- Angstig en onzeker
- De schoolresultaten verminderen
- Ze vertonen agressief gedrag
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn

## ACHTERGROND EN PESTROLLEN

Bij pestgedrag is er zelden alleen sprake van een gepeste leerling en een pestende leerling. Het is een groepsproces. We onderscheiden een aantal rollen in dit groepsproces:

1. Pester
2. Meeloper(s)
3. Toekijkers (de zwijgende middengroep/de rest van de klas)
4. Gepeste(n)
5. Helper

#### Ad.1) PESTER

Pesters zijn vaak de sterkeren in hun groep. Zij zijn of lijken populair maar zijn dat uiteindelijk niet. Ze dwingen hun populariteit af door stoer en onkwetsbaar gedrag. Van binnen zijn ze vaak onzeker en ze proberen zichzelf groter te maken door een ander kleiner te maken. Pesters krijgen vaak andere kinderen mee, want wie meedoet, loopt zelf de minste kans om slachtoffer te worden. Doorgaans voelen pesters zich niet schuldig want het slachtoffer vraagt er immers om gepest te worden.

Pestgedrag kan een aantal dieper liggende oorzaken hebben:

- Een problematische thuissituatie
- Een vaak gevoelde anonimiteit (ik besta niet); als een pester zich verloren voelt binnen een grote groep, kan hij zich belangrijker maken door een ander omlaag te drukken.
- Het moeten spelen van een niet-passende rol.
- Een voortdurende strijd om de macht in de klas Dergelijke spanningen kunnen op een zondebok worden afgereageerd

#### Ad.2) DE MEELOPERS

Meelopers zijn leerlingen die incidenteel meedoen met het pesten. Dit gebeurt meestal uit angst om zelf in de slachtofferrol terecht te komen, maar het kan ook zo zijn dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en dat ze denken in populariteit mee te liften met de pester. Verder kunnen leerlingen meelopen uit angst vrienden of vriendinnen te verliezen.

#### Ad. 3) DE TOEKIJKERS

De meeste leerlingen houden zich afzijdig als er wordt gepest. Ze voelen zich wel vaak schuldig over het feit dat ze niet in de bres springen voor het slachtoffer of hulp inschakelen.

#### Ad. 4) DE GEPESTE LEERLING

Een kind dat wordt gepest, praat er thuis niet altijd over.

Redenen hiervoor kunnen zijn:

- Schaamte;
- Angst dat de ouders met de school of met de pester gaan praten en dat het pesten dan nog erger wordt;
- Het probleem lijkt onoplosbaar;
- Het idee dat het niet mag klikken.

De eerste drie genoemde rollen zorgen dat het pestgedrag bestaat, doorgaat, wordt aangemoedigd en wordt gedoogd. De helper probeert het pestgedrag te stoppen en de gepeste te steunen en de gepeste leerling wordt vaak gezien als het slachtoffer. Bij het woord 'slachtoffer' wordt vaak gedacht dat deze geen invloed meer heeft op wat er gebeurt en hoe het in de toekomst zal verlopen. Alsof een slachtoffer zielig is en altijd slachtoffer zal blijven. Wij geloven dat ook iemand die gepest wordt geen slachtoffer is en ook de middelen en handvatten heeft en moet krijgen om uit de rol van gepeste te stappen. Net zoals de pester niet alleen maar als 'dader' kan worden gezien. Ook iemand die pest heeft misschien geen andere manier om met mensen om te gaan en zal middelen en handvatten krijgen om uit de rol van pester te stappen.

### DIGITAAL PESTEN

Het digitaal pesten gebeurt meestal in buitenschoolse situaties, maar dit gaat vaak samen met pesten in de "echte wereld". Wanneer er door kinderen of ouders wordt gemeld dat er sprake is van digitaal pesten worden de ouders van de pesters hiervan altijd op de hoogte gesteld. In bijlage 2 staan tips tegen digitaal pesten die in de coachlessen en

driehoeksgesprekken kunnen worden besproken. Verder worden de stappen gevolgd zoals deze zijn opgenomen in het protocol binnen de PM route.

In het anti-pestprotocol worden de stappen besproken die we nemen om pesten te voorkomen (preventie) en om pesten aan te pakken (curatief) binnen de bestaande ondersteuningsstructuur (PM-route) op De Breul. Deze PM-route wordt in dit pestprotocol besproken.

## PREVENTIEF

De Breul wil pestproblemen voorkomen door een preventieve aanpak bestaande uit het streven naar een veilig pedagogisch klimaat en duidelijke regelgeving.

Deze preventieve aanpak wordt in de coachlessen en vaklessen vormgegeven. Met name in de coachlessen wordt hier expliciet aandacht aan besteed. In het begin van het schooljaar bespreekt de coach regels en positieve omgangsvormen en worden de leerlingen medeverantwoordelijk gemaakt voor hetgeen er op school gebeurt (Bijlage 1: een voorbeeld van afspraken/ Bijlage 2: tips tegen digitaal pesten). Daarnaast zijn er introductiemiddagen en groepsvormende activiteiten. Er is aandacht aan het voorkomen van pesten. Een goede interactie tussen leerlingen, docenten en ouders is hierbij van belang.

Het doel hiervan is de leerlingen vaardiger te maken in het oplossen van (kleine) conflicten, zodat deze minder vaak voorkomen.

De komende jaren worden binnen elk team een aantal docenten geschoold in groepsdynamisch werken. Groepsdynamisch werken streeft ernaar om een bijdrage te leveren aan het optimaliseren van een veilig leer- en leefklimaat. Het gaat om de vraag in hoeverre er verschillen tussen leerlingen mogen zijn en hoe met conflicten en spanning wordt omgegaan. Hierdoor kunnen we vroegtijdig signaleren en interveniëren op de groepsnorm. In elk team is t.z.t. expertise aanwezig op het gebied van groepsdynamiek. Daarnaast worden de docenten van de sectie LO opgeleid tot 'Rots en water' trainer en ze zullen in de LO lessen van alle brugklassen hier aandacht aan besteden.

Als pesten desondanks toch optreedt, moeten coaches en leerkrachten dat kunnen signaleren en voor leerlingen moet duidelijk zijn dat ze ten alle tijden terecht kunnen bij hun coach. De coach is het eerste aanspreekpunt voor de leerling en de ouders.

## COACHING

Elke leerling zit in een coachingsgroep van ongeveer 15 leerlingen. De coach geeft meestal ook les aan deze leerlingen. De coach is het eerste aanspreekpunt voor de leerling.

- Het coachingsmoment

Wekelijks heeft een coach een coachingsmoment met de leerlingen. Dit kan wekelijks een lesuur zijn of 2 keer per week een startmoment van 25 minuten aan het begin van de dag. Aan het begin van het schooljaar besteedt de coach aandacht aan regels en afspraken en maakt leerlingen hiervoor medeverantwoordelijk. De coach legt uit hoe pesten kan worden voorkomen en welke stappen er worden ondernomen indien er gepest wordt. Er is aandacht voor de impact van pesten op het groepsklimaat en op individuele leerlingen.

- Individuele/groepsgesprekken met leerlingen

Deze gesprekken worden door de coach ingepland en kunnen ook op verzoek van de leerling plaatsvinden. In deze gesprekken wordt er altijd gevraagd naar het welzijn van de leerling(en). Indien er signalen zijn van respectloos gedrag of pesten wordt dit besproken en wordt er gekeken naar de ernst en of er vervolgstappen nodig zijn.

- Het banduur

Op donderdag is er schoolbreed een banduur ingeroosterd waarin het mogelijk is voor (groepen van) leerlingen voor het maken van een afspraak om bredere zaken, zoals pestgedrag op en aan te pakken.

- Het driehoeksgesprek

Minimaal tweemaal per jaar vinden er driehoeksgesprekken plaats tussen de leerling, ouders/ verzorgers en de coach. De leerling reflecteert in de driehoeksgesprekken op zijn of haar eigen ontwikkeling en geeft aan welke doelen hij/zij heeft ten aanzien van zijn verdere groei. In deze driehoeksgesprekken komt ook het welzijn van de leerling aan bod. Indien er signalen zijn van pesten of gepest worden kan dit hier worden benoemd. De leerling/ ouders kunnen ook zelf een driehoeksgesprek aanvragen bij de coach.

## CURATIEF

De rol van de APC (AntiPest-Coördinator) is ondersteunend en analyserend. De APC wordt door de coach (PM I), de teamleider (PMII) en het zorgteam (PMIII) indien nodig betrokken. Dit kan zijn door te zorgen voor goed (aanvullend) materiaal, de pestsituatie analyseren, mee te denken over een passende aanpak/ acties opstellen om pesten te stoppen. De coach (met de teamleider) communiceren over de voortgang met alle betrokkenen en de acties en het resultaat worden geregistreerd in Magister. De aanpak wordt geëvalueerd na 4 à 6 weken.

## DE ONDERSTEUNINGSSTRUCTUUR

De Breul kent een interne ondersteuningsstructuur met afgesproken overlegmomenten, de zgn. PM-route van begeleiden.

Het begrip PM staat voor Professioneel Moment en gaat over een moment van extra begeleiding binnen de ondersteuningsstructuur. Elk PM-gebied is opvolgend aan het voorafgaande PM gebied.

PM is een overlegmoment waarbij de ondersteuningsbehoefte van de leerling wordt besproken. Deze ondersteuning kan gericht zijn op de leerling(en), maar ook op ondersteuning van de coach. Bij pesten werken wij ook vanuit deze PM-route.

- In PM1 vindt de eerste ondersteuning/begeleiding plaats. Hier wordt de ondersteuningsvraag in een vroeg stadium begeleid/gesignaleerd en wordt de eerste noodzakelijke begeleiding bepaald en door de coaches en docenten geboden. Indien er signalen vanuit coach-/vaklessen zijn omtrent pesten wordt door de coach gesprekken gevoerd met leerlingen, vakdocenten en indien nodig met onderwijsondersteunend personeel (OOP). De coach bepaalt een plan van aanpak en stemt dit af met betrokkenen.

Wanneer een leerling in PM1 onvoldoende geholpen kan worden, wordt de leerling, inclusief een schriftelijk geformuleerde hulpvraag, ingebracht in het PM2. De teamleider is de voorzitter van PM2. De coach vult samen met de teamleider een registratieformulier pesten in en deelt dit met de APC (antipest coördinator).

- In PM2 worden leerlingen vanuit PM1 met een hulpvraag besproken door meerdere docenten tegelijk. De teamleider is hierbij aanwezig. Docenten, coach en teamleider bepalen samen de best lijkende oplossing/benadering. De APC kan voor dit overleg uitgenodigd worden om mee te denken.

Wanneer een leerling in PM2 onvoldoende geholpen kan worden, wordt de leerling, inclusief een schriftelijke vervolghulpvraag, ingebracht in het PM3. Het Hoofd leerlingondersteuning is de voorzitter van PM III.

- PM3 is het Professionele Moment, dat gelijk staat aan het interne ondersteuningsteam Dit overleg bestaat uit de interne specialisten uit de school, het hoofd leerlingondersteuning en een vertegenwoordiger van het wijkteam en is bedoeld om leerlingen te bespreken, voor wie meer hulp nodig is dan in het primaire proces van PM1 en PM2 geboden kon worden.

Het plan van aanpak met betrekking tot pesten dat in PM2 is uitgevoerd heeft niet tot het gewenste resultaat geleid en/of leerlingen hebben meer behoefte aan ondersteuning. Dit houdt in dat er in PM3 gekeken wordt welke ondersteuning deze leerling(en) nodig hebben.

## DE AANPAK

In de aanpak komen alle betrokken partijen op een bepaalde manier aan bod. Bij de aanpak worden keuzes gemaakt. Het kan zijn dat de coach in samenspraak met de APC en/of teamleider kiest voor de no-blame methode of voor het herstelrecht (zie bijlage 3 voor het herstelgesprek). In dit protocol worden de stappen duidelijk gemaakt die bij het herstelrecht worden genomen.

## PM1: HERSTELRECHT

Herstelrecht is de tegenhanger van strafrecht. Bij het tegengaan van pestgedrag kan het zo zijn dat De Breul meent dat pesters en meelopers niet meteen straf zouden moeten krijgen, maar eerst het recht hebben om hun fouten te herstellen. Dit bieden wij leerlingen aan die pestgedrag of meeloopgedrag vertonen.

Zeer belangrijk bij het herstelrecht is dat de 'daders' hiervoor kiezen en weten wat het inhoudt. Het herstelrecht is 'slachtoffergericht, wat wil zeggen dat de pester(s) en meeloper(s) in geen geval ruimte krijgen om het gebeurde te bagatelliseren, ontkennen of verdedigen. Herstelrecht is echt een manier om een andere wending aan een gebeurtenis te geven, waarbij de dader(s) fouten herstellen omdat ze dat willen. Kiezen pester(s) ervoor om een gebeurtenis te bagatelliseren, ontkennen of verdedigen, dan kan er geen sprake zijn van het inzetten van herstelrecht. Herstelrecht heeft een plaats binnen het pestprotocol in de route PM I en PM II. Wanneer de coach meent dat een pester of meeloper baat heeft bij een aanpak op basis van herstelrecht, overlegt de coach met de teamleider en/of de anti-pest coördinator over de precieze aanpak en inzet hiervan.

Het herstelgesprek

Wij geven vorm aan het herstelrecht door middel van een herstelgesprek.

Een herstelgesprek vindt altijd plaats met de gepeste(n), één pester (en meeloper) tegelijk, de coach en de teamleider en/of APC.

In het herstelgesprek komen bepaalde vragen aan bod. De vragen kunnen de gepeste(n) en de pester(s) helpen om op een goede manier met elkaar om te gaan nadat de schade of last die is ondervonden van het gedrag van de pester(s).

Centraal staat dat als jij wordt aangesproken op jouw gedrag, deze vragen kunnen helpen het probleem dat is veroorzaakt, op een goede manier op te lossen.

Vragen zijn:

Wat is er gebeurd? Wat ging er door je heen toen dit gebeurde? Welk effect heeft de gebeurtenis op jou en je omgeving gehad? Wat is het meest nare voor je? Waarom deed je wat je deed? Hoe denkt je nu over wat je gedaan hebt? Waar heb je de meeste spijt van? Wat moet de pester jou aanbieden om wat er gebeurd is goed af te kunnen ronden en weer met elkaar verder te kunnen? Wat kun jij (de pester) doen om de schade die je hebt toegebracht te herstellen en weer met elkaar verder te kunnen?

Na deze vragen te hebben besproken worden er afspraken gemaakt.

Deze afspraken kunnen zijn:

1. Welk gewenst gedrag laat de pester wel/ niet zien om de schade die is toegebracht te herstellen. Dit zo concreet mogelijk formuleren
2. De pester schrijft een reflectieverslag/ verbeterplan en deelt dit met de coach (en vakdocenten, teamleider, ouders en de gepeste(n)).
3. Hoe kunnen ouders ondersteunen: informatie en adviezen voor ouders meenemen. Indien nodig zijn er gesprekken met de ouders van de pester(s) en de gepeste(n).
4. Bovengenoemde afspraken worden na 2 weken geëvalueerd. Dit moment wordt meteen in het gesprek vastgelegd. Dit gesprek is met de partijen afzonderlijk. Daarna wordt er gezamenlijk gekeken naar het verloop.

Dit om een zo'n veilige mogelijke situatie voor beide partijen te realiseren.

In deze fase is nog geen sprake van het opleggen van sancties aan de pester(s).

→ Registratie van de afspraken in Magister door de coach

### PM2

In het banduur staat de groep in zijn geheel centraal. Het pesten is nog niet opgehouden en er is nog geen veilige sfeer in de groep. Ook hier spelen de vragen van het herstelgesprek een rol. De rol van de toekijkers oftewel de zwijgende middengroep wordt expliciet besproken, dus wat kan de groep doen om het pesten tegen te gaan.

Alle rollen worden meegenomen hierin en met namen ingevuld.

Belangrijk is dat iedereen zijn verantwoordelijkheid neemt. Er worden duidelijke afspraken gemaakt.

De leerlingen kunnen ook in groepen worden uitgenodigd. Er wordt gekeken naar wat men op dat moment wenselijk vindt.

De teamleider is hierbij aanwezig en bespreekt de sancties voor bepaald gedrag indien leerlingen nog steeds onwenselijk en respectloos gedrag laten zien.

Er kan ook gekozen worden om externe hulp in te schakelen om het probleem onder de aandacht te brengen. Er kan gekozen worden voor een theatergroep die deze problematiek bespreekbaar maakt of extra gymlessen waar wordt gewerkt aan samenwerken en vertrouwen.

Er wordt een evaluatiemoment afgesproken. De APC kan hiervoor worden geraadpleegd en uitgenodigd.

Indien de afspraken niet zijn nagekomen kunnen er sancties worden opgelegd door de teamleider.

→ Registratie in Magister door de teamleider en/of coach

### PM3

De aanpak in PM1 en PM2 hebben niet het gewenste resultaat. Er is meer ondersteuning nodig. Er wordt gekeken naar individuele leerlingen die extra ondersteuning nodig hebben om weer naar behoren te kunnen functioneren op school en er gezorgd kan worden voor een veilige sfeer. Het kan zijn dat de gepeste leerling meer individuele begeleiding in de vorm van persoonlijke gesprekken krijgt en/of doorverwezen wordt naar externe instanties. Eveneens kan de pester begeleiding nodig hebben om tot ander gedrag te komen.

→ Registratie in Magister door de Hoofd leerlingondersteuning

Brugklas-klassenleerlingen oftewel BKKL'ers



De Breul heeft BKKL'ers (leerlingen uit de bovenbouw die brugklasleerlingen begeleiden). De BKKL'ers bieden ondersteuning in de begeleiding van de brugklasleerlingen en hebben een signalerende taak bij de begeleiding door de coach van deze brugklasleerlingen. Elke brugklas heeft 4 brugklasleerlingen uit de bovenbouw, deze hebben samen met de coach een signalerende rol in het pesten. Uit ervaring blijkt dat dit effectief is en leerlingen met hun problemen soms sneller naar de BKKL'er gaan vanwege de laagdrempeligheid en bereikbaarheid.

## BIJLAGE 1:

### Een voorbeeld van afspraken

De onderstaande afspraken zijn een voorbeeld. Wij vinden het op De Breul belangrijk dat leerlingen zelf afspraken opstellen en afspraken maken, waardoor ze veel meer eigenaarschap hebben en voelen over de gemaakte lijst die ze als groep ondertekenen. Van belang is om dit in een van de eerste coachingslessen te doen aan het begin van het schooljaar.

Vragen die je hier vooraf bij kunt stellen zijn:

- Waarom is het belangrijk dat er gedragsregels of afspraken zijn?
- Wat heb jij nodig om hier het beste uit jezelf te halen?
- Wanneer is er een goede sfeer in de klas?
- Wat doe jij als de sfeer niet zo goed is?
- Wat doe jij als je zorgen maakt om een klasgenoot?
- Wat doe je als er ruzie is?
- Wat doe je als er gepest wordt?
- Welke afspraken of regels zijn er op school en waarom?

De afspraken zijn intenties die we met z'n allen willen naleven en waar we elkaar op kunnen aanspreken. Het is niet zo dat de leerlingen alleen de afspraken bepalen, de coach voegt er die van school en van zichzelf aan toe. Bespreek deze afspraken met de ouders op de eerste ouderavond of het eerste driehoeksgesprek.

Voor deze lijst is de Bron 'Handboek alles over pesten' van Jan Ruigrok, gebruikt en aangepast.

1	Je zit niet zonder toestemming aan de spullen van iemand anders
2	We lachen elkaar niet uit
3	We roddelen niet
4	Iemand uitschelden of buitensluiten doen we niet
5	We proberen ruzie te voorkomen. Als er onenigheid is proberen we het eerst zelf op te lossen. Lukt dit niet dan gaan we naar de coach
6	Iedereen is anders en dat is oké
7	We letten op elkaar. Als er gepest wordt meld ik dit bij mijn coach. Dit is geen klikken!
8	Als iemand iets doet wat mij niet bevalt, zeg ik daar op een rustige manier iets van
9	We luisteren naar elkaar
10	We geven elkaar complimenten
....	.....enzovoort
<b>DEZE AFSPRAKEN GELDEN OP SCHOOL EN DAARBUITEN</b>	

Deze lijst enkele malen per jaar met de groep bespreken.

In deze lijst staan geen afspraken over het gebruik van social media. Hier kun je met de klas ook afspraken over maken in een nieuw lijst.

## BIJLAGE 2:

School maakt gebruik van een aantal tips tegen digitaal pesten:

- Vertel aan je ouders dat cyberpesten plaats vindt. Het is nooit jouw schuld dat een ander iets vervelends naar jou toestuurt op internet. Niemand heeft het recht om jou te pesten!
- Voor de ouders: sommige jongeren vertellen niet dat ze gepest worden via internet, omdat ze bang zijn dat ze niet meer mogen internetten. Maak duidelijk, dat uw kind gewoon mag blijven internetten!
- Bewaar alles wat met pesten te maken heeft op je computer als bewijsmateriaal.
- Reageer niet op het cyberpesten. Ook niet gaan terugschelden.
- Blokkeer mensen die jou pesten op internet.
- Bij vervelende YouTube filmpjes lees de tips op de politiesite:  
<http://www.vraaghetdepolitie.nl/sf.mcgi?193>. Als je aangifte wilt doen, doe dan eerst aangifte, voordat je het filmpje door YouTube laat verwijderen (i.v.m. bewijsmateriaal).
- Meld (internet)pesten van medeleerlingen op school. Overleg met je ouders en school over de te nemen stappen. Spreek af wie wat gaat doen en zet dit zwart op wit.

## BIJLAGE 3: Het herstelgesprek

Bron: website klasCement

---

### Hoe een conflict oplossen? De 4 herstelgerichte vragen

#### 1. VOORBEREIDING

*Aanmelding:* De aanmelder vertelt aan de begeleider wat er is gebeurd en wie er betrokken is bij het incident of conflict. Indien het gaat om een ernstig conflict, is het belangrijk om de partijen eerst uit elkaar te halen en hen tot rust te laten komen.

*Assessment:* Indien de begeleider het gevoel heeft dat een herstelgesprek nodig is, neemt hij van elke persoon een assessment af. Dit wil zeggen dat de betrokkenen individueel worden bevraagd aan de hand van de herstelgerichte vragen (zie puntje 3). De feiten, de beleving en mogelijkheden om tot herstel te komen staan centraal. Het assessment geeft de betrokkenen een kans om aan zelfreflectie te doen en het is een voorbereiding op het herstelgesprek.

Indien er een duidelijk onderscheid is tussen dader en slachtoffer, bevraagt de begeleider eerst de dader. Pas als de dader verantwoordelijkheid wil nemen voor zijn daden, kan het slachtoffer bevraagd worden. Indien er geen duidelijk slachtoffer en dader is, gebeuren de assessments willekeurig. De fase van het assessment of aanmelding is niet altijd noodzakelijk, soms kan er ook meteen een herstelgesprek plaatsvinden als het incident niet ernstig is, of de leerlingen al tot inzicht zijn gekomen.

#### 2. AANDACHTSPUNTEN tijdens het herstelgesprek

- De begeleider handelt vanuit meerzijdige partijdigheid (een niet-veroordelende houding);
- Focus op schade en relatie die hersteld moeten worden;
- De betrokkenen luisteren naar elkaar;
- Benadrukken van de gedachten en gevoelens van de betrokkenen;
- Iedereen neemt zijn verantwoordelijkheid op;
- Een herstelgesprek is steeds vrijwillig;
- De betrokkenen stimuleren om zelf tot een oplossing te komen.
- 

#### 3. HET HERSTELGESPREK

Indien iedereen zijn verantwoordelijkheid wil opnemen, brengt de begeleider de partijen samen voor een herstelgesprek. Aan de hand van het visuele stappenplan 'Hoe een conflict oplossen?' kan er ingegaan worden op de herstelgerichte vragen. Deze vragen geven structuur aan het gesprek en kunnen gehanteerd worden zowel in een assessment, een herstelgesprek, en een herstelcirkel. Voor er gestart wordt met het gesprek, legt de

begeleider de bedoeling uit van het herstelgesprek en het stappenplan. Aan de hand van het stappenplan (de vier herstelgerichte vragen en tekeningen) kunnen de betrokkenen geholpen worden bij het oplossen van een conflict.

*Opmerking:* De vier herstelgerichte vragen vormen de basis van een herstelgesprek, maar moeten niet letterlijk gesteld worden. Zowel de formulering als volgorde van de vragen verschillen naargelang de situatie en de gesprekspartner.

#### VRAAG 1: Wat is er gebeurd?

De begeleider moet een concreet beeld krijgen van de feiten en polst naar ieders visie op het incident of conflict. Waar, wanneer en wie kan ook bevraagd worden. De waaromvraag wordt echter niet gesteld door de begeleider, dit impliceert een beschuldiging en bovendien kunnen de meeste betrokkenen hier geen antwoord op geven. De tekeningen kunnen overlopen worden door de begeleider, maar de leerling kan ook zelf aangeven of aanduiden wat er is gebeurd. Er zijn vier gebeurtenissen gevisualiseerd, maar uiteraard zijn er ook andere mogelijkheden.

#### VRAAG 2: Hoe voel je jou daarbij en hoe zou de andere zich voelen?

Iedereen moet de kans krijgen om zijn gevoelens te uiten. Aan de hand van de voorgestelde emoties kunnen gevoelens uitgedrukt worden. Naast het uiten van de eigen gevoelens kan de begeleider ook stilstaan bij de gevoelens van de andere, door vragen als: 'Hoe denk je dat de andere zich voelt?'. Zo kunnen de betrokkenen zich inleven in elkaars gevoelens. Het uitspreken van gevoelens is erg belangrijk, het zorgt voor verbinding tussen de partijen en de kans op herstel is groter. Indien de leerling geen gepaste emotie vindt, kan de begeleider, naast de alreeds voorgestelde emoties zelf nog andere emoties opsommen zoals: bang, verlegen, agressief, teleurgesteld, verward, geïrriteerd en beschaamd. Aandachtspunt: Het is de bedoeling dat de betrokkenen hun emoties leren uitspreken tegenover de andere in de ik-vorm: 'ik voel me..'.

Andere vragen die de begeleider kan stellen om stil te staan bij de gevoelens: Hoe heb je het beleefd? Wat was voor jou het moeilijkste? Wie is er nog geraakt? Hoe voelde het toen? Hoe voelt het nu?

#### VRAAG 3: Wat heb jij gedaan?

De begeleider vraagt naar de verantwoordelijkheid en het aandeel van iedere persoon die betrokken is bij het conflict of incident. Er wordt verwacht dat iedere betrokkene zijn aandeel kan benoemen en zijn verantwoordelijkheid kan opnemen. Aan de hand van de tekeningen kan dit bespreekbaar worden gemaakt. Ook bij deze vraag kunnen er andere mogelijkheden zijn dan de voorgestelde tekeningen.

Aandachtspunten: Indien een persoon zijn verantwoordelijkheid niet wil opnemen, laat de begeleider de betrokkene nog niet deelnemen aan het herstelgesprek. De begeleider kan omgaan met weerstand door de betrokkene nog extra bedenktijd te geven, samen op zoek te gaan naar oplossingen en nogmaals in gesprek gaan. Het opnemen van de verantwoordelijkheid leidt tot handelen en is dus noodzakelijk in een herstelgesprek.

#### VRAAG 4: Hoe wil je dit oplossen?

Deze vraag richt zich op het herstel van de schade. De begeleider vraagt aan de betrokkenen hoe ze het conflict willen oplossen en verwacht een inzet van alle betrokkenen. De begeleider moet een zicht krijgen op wat de betrokkenen van elkaar verwachten. De voorgestelde mogelijkheden om het conflict op te lossen kunnen de leerlingen ideeën geven, het is echter mogelijk dat de leerlingen zelf een idee hebben, dit mag benadrukt worden door de begeleider. De begeleider kan ook zelf acties voorstellen zoals: iets doen voor de ander, een brief schrijven, een tekening maken, opnieuw vrienden worden. Meer ideeën zijn te vinden op de site '<http://www.sorrybox.be>'.

Aandachtspunten: Indien de begeleider zelf een actie voorstelt, moet hij of zij er rekening

mee houden dat een herstelactiviteit bedoeld is om de relatie en sfeer te herstellen. De herstelactiviteit mag dus geen verdoken straf zijn.

Andere vragen die de begeleider kan stellen om tot herstel te komen: Wat verwacht je van de ander? Hoe wil je het goedmaken? Wat heb je nodig om je beter te voelen? Wat heb je nodig om verder te kunnen?

#### 4. AFSLUITEN

Indien het conflict is opgelost, moet de begeleider erop toezien dat de gemaakte afspraken worden opgevolgd. Dit kan door de begeleider zelf worden gedaan, maar ook door een andere persoon die bijvoorbeeld dichter bij de betrokkenen staan. De afspraken moeten dus ook gecommuniceerd worden naar de betrokken begeleiders.