

Pestactieplan

Als school zijn wij er ons van bewust dat er gepest kan worden op school, buiten de school of via sociale media. Daarom hebben wij een pestactieplan opgesteld.

Dit pestactieplan bestaat uit twee delen : Het **preventieve** en het **remediërende** deel.

Onder het preventieve begrijpen we alles wat we doen om leerlingen sociaal en relationeel vaardig te maken. We willen een warm en sterk schoolklimaat creëren **zodat pesten tot een minimum herleid wordt.**

Toch weten we dat sommige leerlingen gepest worden. Daarom willen we ook **herstelgericht werken** indien dit zich voordoet. Vandaar ook een remediërend deel.

Hoe we dit doen, staat beschreven in ons **pestactieplan**.

Het is niet onze bedoeling om in dit pestactieplan uit te leggen hoe u pesten kunt herkennen. Hierover vindt u meer informatie in Klasse (<https://www.klasse.be/35445/wat-is-pesten/>) of deze kan verkregen worden (op aanvraag) op school.

1. Preventief : Werken aan een positief, warm en sterk schoolklimaat

Om leerlingen **sociale en relationele vaardigheden** bij te brengen, zetten we over de jaren heen tal van activiteiten op. Deze gebeuren in de klas, maar ook klasoverschrijdend (over alle klassen heen).

We leren kinderen omgaan met zichzelf en met anderen om zo het samenleven op school positiever, warmer en sterker te maken.

We werken rond **thema's** zoals: (zelf)vertrouwen, eigen gevoelens, zich inleven in andere(n), samenleven en conflicthantering, waarden en normen, omgaan met het eigen lichaam.

Enkele voorbeelden van mogelijke activiteiten zijn: talentnamiddag, spelletjesmiddag, seksuele voorlichting (zesde leerjaar), complimentenmoment, meedoen aan de move tegen pesten, leerlingenraad, de gevaren leren kennen van de sociale media zoals facebook en hiermee leren omgaan, maken van klasafspraken waarbij duidelijk gemaakt wordt dat pestgedrag melden kan en mag, leren omgaan met ruzies en hoe ze op te lossen, houden van kringgesprekken, afname van sociogrammen, Topspel,...

Relationele en sociale vaardigheden worden geëvalueerd met de kerstperiode en op het einde van het schooljaar.

2. Remediëren : Wat als er gepest wordt ?

De eerste stap bij het opmerken (door ouders, leerkrachten en leerlingen) van pestgedrag is het melden van het probleem bij de klastitularis, de zorgleerkracht of de directeur. Er kan ook een melding gebeuren bij het CLB.

School en gezin halen voordeel uit een **goede samenwerking en communicatie**. Toch moet iedere partij waken over haar eigen grenzen. Het kan nooit de bedoeling zijn dat ouders op school (en ook niet aan de schoolpoort of op weg naar school of thuis) eigenhandig het probleem willen oplossen. Er moet **overleg** zijn met de leerkrachten en/of directie.

Ook als pesten **niet op school** gebeurt, is het zinvol om de school hiervan op de hoogte te brengen zodat we zicht krijgen op de situatie en bepaalde signalen beter kunnen plaatsen.

Indien u als ouder een melding wil doen van pestgedrag, dan vragen wij u om een **afspraken** te maken met de klastitularis, de zorgcoördinator of de directeur. Dan bent u er zeker van dat we genoeg tijd hebben om naar het volledige verhaal te luisteren. Natuurlijk bent u ook altijd welkom zonder afspraak bij **hoogdringendheid**. Indien de melding komt van de leerkracht of van leerlingen, zullen wij u, als betrokken partner, uitnodigen voor een gesprek.

Er wordt met **aandacht en zorg** naar het pestverhaal geluisterd door de klastitularis, de zorgcoördinator of de directeur.

Daarna zal het zorgteam samen met de klastitularis, directeur en/of CLB een **zorgtraject** opzetten. Dit zorgtraject ontstaat uit de **analyse** van de peestsituatie:

- Wie wordt gepest?
- Over welke vervelende, regelmatig voorkomende situaties gaat het?
- Wie is de pester? Zijn er meerdere?
- Omschrijf de omstaanders (de anderen die toekijken).
- Is de klas/groep op de hoogte?

Dit zorgtraject wordt steeds **gecommuniceerd** met alle betrokken leerlingen en hun ouders.

Het is niet de bedoeling om de ouders van de pester en de gepeste samen te brengen. De school zet trajecten op die leiden tot herstel van de relatie tussen de leerlingen.

Wij baseren ons hiervoor op de **no-blame methode**

(visie van de no blame – bijlage 1 - en 7 stappen - zie bijlage 2-).

We gaan ervan uit dat zowel de **gepeste**, de **pester** en de **omstaanders** betrokken worden in acties die ertoe leiden dat er niet meer gepest wordt. Dit gebeurt **zonder te beschuldigen of te bestraffen**, want **straffen helpt zelden**. Integendeel, het maakt de situatie vaak nog erger. Bij de No Blame-aanpak staan **niet de feiten**, maar wel de **gevoelens** van het slachtoffer centraal.

Werken aan een herstelgericht beleid (no-blame) met alle partijen betekent:

De **pester** moet tot inzicht gebracht worden dat zijn/haar gedrag niet kan en dat hij/zij de relatie met de gepeste moet herstellen (herstelgericht, en dus niet bestraffend).

Dit wil **niet** zeggen dat we het **gedrag** van de pester **goedkeuren**. De pester wordt aangesproken op zijn/haar gedrag. We maken hem/haar duidelijk dat we zijn/haar gedrag niet aanvaarden en dat we verwachten dat het zich niet meer herhaalt.

De **omstaanders** moeten tot inzicht gebracht worden dat zij kunnen meehelpen aan acties die het pesten stoppen en dus heel belangrijk zijn in het hele pestverhaal. Eveneens wordt er gewerkt aan een **open communicatiesfeer** waarbij pesten moet worden gemeld. Het is van cruciaal belang dat iedereen weet hoe ernstig de gevolgen van zwijgen zijn.

Pesten is **niet de schuld** van de **gepeste**. Het is wel zo dat de gepeste kan geholpen worden met een aantal acties i.v.m. weerbaarheid of sociale vaardigheden.

Het effect van de no blame aanpak?

Zowel uit binnen- als buitenland zijn er enkel hoopgevende resultaten. Meestal stopte het pesten na één of meer groepsbijeenkomsten, heel soms bleef de situatie ongewijzigd, maar nog nooit hoorden wij dat het pesten erger werd of dat pesters wraak namen omwille van de No Blame-aanpak.

Wij besluiten hieruit dat de No Blame-aanpak gebaseerd is op :

- **de kracht van de groep,**
- **het doorbreken van macht,**
- **empathie,**
- **verantwoordelijkheid**
- **het niet bestraffen.**

Wat als de no blame niet helpt ?

In principe kunnen we de No Blame-aanpak telkens **opnieuw herhalen**, eventueel met een nieuw samengesteld groepje. Wanneer we op basis van bepaalde oorzaken of kenmerken van het pestprobleem besluiten dat de No Blame-aanpak niet langer aangewezen is, kunnen we kiezen voor **doorverwijzing** naar specifieke begeleiding voor de pester of het slachtoffer en dit in samenspraak met de ouders, het CLB, de zorgcoördinator, de directeur, de zorgleerkracht en de klastitularis.

Bijlage 1

Dit is de visie achter de no-blame aanpak

Pesten is 'normaal'

Pesterijen kan je nooit goedpraten, je kan ze hoogstens begrijpen. Hoe ongewenst het ook is, we moeten onder ogen zien dat pesten altijd deel zal uitmaken van het leven. Wij gaan ervan uit dat het ons niet verder helpt als we pesten zien als 'abnormaal' of 'door en door slecht'. De pester moet de kans krijgen te **erkennen dat er een probleem** is, hij moet **hulp** krijgen om te beseffen welke pijn en ellende hij teweegbrengt en hij moet ervaren dat elk initiatief om zich anders te gedragen wordt geapprecieerd. Dat kan je enkel bereiken als je de pester op **basis van vertrouwen** benadert.

Pesten is een groepsprobleem

Heel soms werkt een pester alleen, maar meestal is er sprake van een **groepje pesters, helpers en toeschouwers**. Dat maakt dat pesten een **groepsgebeuren** is waarbij de groep een grote verantwoordelijkheid draagt. Het is de groep die het pesten ondersteunt en toelaat. Het is ook de groep die de macht heeft het pesten te melden en te veroordelen. Als een pester geen steun meer krijgt van de groep zal zijn gedrag minder interessant worden, hij zal er geen voordeel meer mee behalen.

De No Blame-aanpak steunt op het vergroten van empathie

Pesters hebben het moeilijk om **zich in te leven in de gevoelens van anderen**. Ze beseffen vaak niet wat de **gevolgen** van hun gedrag zijn voor de slachtoffers en zijn vaak geschokt wanneer ze ermee worden geconfronteerd. Het is dan ook belangrijk aandacht te besteden aan het begrijpen van de **eigen gevoelens en die van anderen**. De groepsaanpak van de No Blame biedt het voordeel dat empathische reacties van de kinderen en jongeren meestal stimulerend werken voor anderen.

De gevoelens en niet de feiten staan centraal

Door de nadruk op **het slechte gevoel** van het slachtoffer en **niet op de feiten** te leggen, voelen de pesters en de groep zich minder terechtgewezen en is de kans groter dat hun empathie wordt aangewakkerd. Over feiten kan je discussiëren, gevoelens die heb je.

De klemtoon ligt op het probleemoplossende karakter

Wanneer je kinderen **actief** bij de **aanpak betreft**, ontstaat er een sfeer die veel **positiever** is dan bij bestraffende methodes. Niemand wordt boos, niemand hoeft bang te zijn. Niet het negatieve gedrag maar wel de **zoektocht naar een oplossing** staat centraal. Bovendien geef je met de No Blame-methode de kans aan toeschouwers of meelopers om op een veilige manier iets aan de pestsituatie te veranderen.

Bijlage 2

De Noblame methode heeft een **7 stappenplan** en wordt uitgevoerd door de zorgcoördinator (afkorting zoco) in samenspraak met de directeur, zorgleerkracht, de klastitularis, de ouders en/of het CLB.

7 stappenplan

Stap 1: een gesprek met het slachtoffer

Tijdens dit gesprek proberen we de negatieve **gevoelens** van het **slachtoffer centraal** te stellen. Wat is de impact en het gevolg van het pesten tot nu toe? Hoe gaat het slachtoffer om met de ellende? Ging hij/zij zelf al op zoek naar oplossingen? Bij wie vindt het slachtoffer steun?

Een tweede doel van dit gesprek is het slachtoffer duidelijk maken **wat de No Blame-aanpak juist inhoudt** en **hoe en wanneer hij/zij daarbij wordt betrokken**. Het is belangrijk dat het slachtoffer de zoco vertrouwt en dat hij/zij zijn toestemming geeft voor de manier waarop de zoco het probleem wil aanpakken. Soms leeft de angst dat het nog erger zal worden. Maar door heel duidelijk te stellen dat niemand zal worden gestraft of in de problemen komt, lukt het meestal het slachtoffer te overtuigen de kans aan te grijpen in de hoop dat het pesten stopt.

Op basis van dit gesprek tracht de zoco samen met het slachtoffer **de groep te bepalen** die in stap 2 wordt uitgenodigd voor een gesprek. Deze groep bestaat uit de **pester(s)**, de **meelopers** en enkele **neutrale** leerlingen. Hierbij kiest de leerkracht voor leerlingen waarmee het slachtoffer bevriend is of zou willen zijn of leden die door het slachtoffer als sympathiek of vriendelijk worden beschouwd. Ook de zoco kan aangeven welke leerlingen volgens haar eerder empathisch en behulpzaam van aard en communicatief sterk zijn.

De zoco gaat de kracht van de groepsleden gebruiken om het best mogelijke resultaat te bereiken. Het slachtoffer zelf maakt **geen deel** uit van de groep omdat dit te confronterend kan zijn.

Aan het einde van dit gesprek vraagt de zoco aan het slachtoffer of hij/zij – als hij daar zin in heeft - iets wil tekenen of schrijven waarmee hij/zij uitdrukt hoe hij/zij zich voelt. Het is de bedoeling dat de zoco dit werkje meeneemt naar de eerste bijeenkomst van de groep. De zoco gaat ook na of er tijdens het gesprek dingen aan bod kwamen die vertrouwelijk blijven en dus niet in de grote groep worden verteld. Om dit voor het slachtoffer duidelijk te maken vat de zoco zijn verhaal samen zoals zij dat later in de groep ook zal doen. Daarna vraagt de zoco het slachtoffer of dit verhaal oké is voor hem. Op die manier voelt het slachtoffer dat hij de zoco kan vertrouwen.

Stap 2: organiseren van een eerste bijeenkomst

Indien mogelijk wordt de eerste bijeenkomst met de groep op dezelfde dag georganiseerd als de dag waarop de zoco het gesprek met het slachtoffer had.

De zoco meldt de kinderen (6 tot 8 kinderen), dat ze hen op een bepaald moment verwacht voor een gesprek over een probleem dat ze niet kan oplossen zonder hun hulp. Ze vertelt er niet bij dat het gesprek over het slachtoffer zal gaan.

Indien mogelijk worden de kinderen onmiddellijk meegenomen voor het gesprek.

Stap 3: uitleggen van het probleem

De zoco vertelt hen dat ze ongerust is over het slachtoffer. Ze vertelt hen dat het slachtoffer zich echt niet goed voelt in de groep. Ze praat niet over de details van de gebeurtenissen en beschuldigt niemand. Ze kan aan de hand van het werkje van het slachtoffer proberen te beschrijven hoe hij/zij zich voelt. Het slachtoffer is niet aanwezig bij dit gesprek.

Stap 4: de verantwoordelijkheid wordt gedeeld

Als de zoco het verhaal van het slachtoffer heeft verteld, zou het kunnen dat sommige kinderen er **geschrokken** of **ongeduldig** bijzitten. Het zou kunnen dat ze niet wisten dat het slachtoffer er zo slecht aan toe is en dat ze zich daarom **schuldig** voelen. Het kan ook zijn dat ze ongerust zijn over mogelijke straffen en zich willen verdedigen.

Dit is het moment waarop de zoco de stemming uitdrukkelijk kan wijzigen door te vertellen dat

- niemand in de problemen zit of zal worden gestraft;
- de groep is samengeroepen om te helpen het probleem op te lossen;
- er een gedeelde verantwoordelijkheid is om het slachtoffer te helpen zodat hij/zij zich opnieuw veilig en gelukkig kan voelen binnen de groep.

De zoco vertelt de kinderen dat ze op hen rekent en hen vertrouwt als groep. Op die manier wordt de macht verschoven van de pester(s) naar de groep als geheel.

Stap 5: vraag naar ideeën van elk groepslid

De zoco geeft de groep even tijd om hun bedenkingen te spuien.

Indien ze over het gedrag van het slachtoffer beginnen, reageert de zoco dat ze dit wel met het slachtoffer zal bespreken.

De zoco vraagt de leerlingen hoe zij elk individueel iets zouden kunnen doen om het slachtoffer een beter gevoel te geven.

Het zou kunnen dat bepaalde kinderen toch verdedigende elementen aanhalen of stellen dat het slachtoffer het pesten op een of andere manier uitlokt. Er wordt duidelijk gesteld dat **niets het pestgedrag kan goedpraten**.

De kinderen formuleren hun voorstel in de 'ik-vorm'. De zoco moedigt ze aan haalbare voorstellen te formuleren, maar ze dwingt geen beloftes af.

Mogelijke voorstellen kunnen zijn:

- Ik wil hem/haar wel eens uitnodigen om mee een film te komen kijken.
- Als ik zie dat iemand het slachtoffer pest, zal ik zeggen dat dat niet fijn is.

- Ik wil wel eens met het slachtoffer over “Age of empires” praten, ik denk dat hij/zij dat computerspel ook speelt .
- Ik zal het slachtoffer niet meer uitlachen omwille van zijn kleren.
- Ik zal het slachtoffer voorstellen om samen een team te vormen bij het komende groepswork .

Stap 6: We laten het aan de groep over

De zoco bedankt de kinderen voor hun voorstellen en herhaalt dat ze de **verantwoordelijkheid** bij de **groep** legt en dat ze hen daarin vertrouwt.

Ze vertelt de kinderen wel dat ze na een tijdje opnieuw een gesprek zal hebben met het slachtoffer en met elk van hen afzonderlijk om te horen hoe het loopt en dat ze steeds bereikbaar is voor een gesprek.

Stap 7: een gesprek met elk afzonderlijk

Twee weken later **spreekt** de zoco alle kinderen van de groep **afzonderlijk** aan. Ze vraagt hen hoe het ging om hun ideetje uit te voeren. Was het moeilijk? Waarom wel of niet? Zou je 't kunnen blijven doen? Het maakt op zich niet zo veel uit of 't gelukt is, als het slachtoffer zich maar beter voelt.

Ze vertelt hen dat ze de situatie blijft opvolgen. Ook het slachtoffer wordt opnieuw aangesproken. Ze vraagt hem of het beter gaat. Als hij/zij bepaalde dingen niet opmerkte kan ze hem/haar hierop attent maken. Ze vertelt hem/haar dat ze het graag hoort wanneer er nogmaals iets misloopt.

Ongeveer een week later spreekt de zoco nogmaals met de groepsleden en met het slachtoffer. Ze vraagt de verschillende groepsleden in hoeverre zij hun voorstellen uitvoerden en hoe zij zich daarbij voelen. Eventueel motiveert ze hen om een nieuw voorstel te bedenken. Door **afzonderlijk** met de groepsleden te spreken, kunnen zij zich niet achter elkaar verstoppen. Op die manier heerst er geen competitieve sfeer. Het speelt geen rol of iedereen zijn voornemen heeft uitgevoerd, zolang de pesterijen maar gestopt zijn. Het is niet de bedoeling om van het slachtoffer - op een kunstmatige manier - de meest populaire leerling te maken, zolang hij/zij zich maar veilig en gelukkig voelt.

De zoco vertelt hen ook dat ze de situatie blijft opvolgen door af en toe navraag te doen bij het slachtoffer en bij de anderen. En ze meldt dat ze, wanneer de situatie opnieuw zou verergeren, een tweede groepsbijeenkomst zal organiseren.

Bij een nieuwe groepsbijeenkomst kan ook gekozen worden voor een andere groepsbijeenkomst.

Voor wie hierover wat meer wil lezen :

http://tumult.be/sites/default/files/downloads/brochure_no_blame.pdf