



PRAKTIJKONDERWIJS  
VMBO | MAVO | HAVO  
ATHENEUM | GYMNASIUM  
TWEETALIG ONDERWIJS

# Pest protocol



## Inhoud

Vooraf.....	3
Wat is pesten?.....	4
Plagen en ruzie .....	4
Pesten van en door schoolpersoneel .....	4
Pesten als groepsprobleem .....	4
Digitaal pesten.....	5
Vijfsporenaanpak.....	5
De rol van de docent .....	6
De rol van de anti-pestcoördinator .....	7
De rol van de Ouders.....	7
Algemene visie op begeleiding en interventies.....	8
Niveau 1 Ondersteuning voor alle leerlingen.....	9
Niveau 2: Enkelvoudige kortdurende ondersteuningsvragen.....	9
Niveau 3: Interne specialistische ondersteuningsvragen.....	9
Niveau 4: schoolnabije specialistische ondersteuningsvragen .....	10
Bijlage 1 Contract “veilig in school” .....	11
Bijlage 2: Stroomdiagram en stappenplan .....	12
Bijlage 3: Preventielessen.....	14
Bijlage 4 Tips bij Cyberpesten.....	15
Tips voor leerlingen bij Cyberpesten.....	15
Bijlage 5 : ‘Gesprek zonder schuldvraag’ .....	16
Bijlage 6: Links naar nuttige sites .....	17

## *Vooraf*

Het is van wezenlijk belang dat een kind kan opgroeien in een veilige omgeving. Een kind dat wordt gepest, kan dat zijn leven lang met zich meedragen. Dit is een taak van de hele maatschappij. Een leerling, die een groot deel van zijn dag op school doorbrengt, moet er op kunnen vertrouwen dat die school er alles aan doet om ervoor te zorgen dat hij zich veilig voelt. Het bieden van een veilige omgeving is een belangrijke voorwaarde voor de realisatie van de missie van de school: uitdagend en betekenisvol onderwijs bieden dat leidt tot het ontwikkelen en zich eigen maken van kennis, vaardigheden, persoonlijke kwaliteiten, waarden en normen.

Over de redenen waarom mensen zich agressief gedragen, bestaan allerlei theorieën. Volgens de ene theorie is geweld een onontkoombaar verschijnsel, dat op zijn best op een acceptabele wijze kan worden gekanaliseerd. Volgens een andere theorie komt geweld voort uit frustratie en kan dit worden voorkomen door ontevredenheid weg te nemen, de agressie opwekkende omgeving om te vormen en reflectie op het gedrag te stimuleren.

Een klimaat waarin gepest wordt, tast iedereen aan. In een klas waar gepest wordt, kunnen alle leerlingen slachtoffer worden. Pestgedrag moet dan ook door iedereen serieus worden genomen. Het lastige is dat veel pestgedrag zich in het verborgene afspeelt, zodat het moeilijk is om er grip op te krijgen. Zelfs als het pestgedrag wordt opgemerkt, weten leerkrachten en anderen niet altijd hoe ze ermee om kunnen gaan. Docenten en onderwijsondersteunend personeel hebben echter een taak (samen met de ouders en de leerlingen zelf) bij het tegengaan van pesten. Leerlingen moeten weten dat ze hulp kunnen krijgen van volwassenen in de school en hierom durven vragen. Ook moeten zij weten dat het geen blijk van is van disloyaliteit als zij om deze hulp komen vragen. Begrippen zoals "klikken" willen we uitbannen. Volwassenen dienen oog te hebben voor de signalen van leerlingen. Ze dienen interesse te tonen en te luisteren naar wat de leerlingen te vertellen hebben. Zij dienen daar vervolgens verantwoord mee om te gaan.

Dit document is in eerste instantie geschreven voor de medewerkers van de school. Het beschrijft wat we onder pesten verstaan, hoe we pesten willen voorkomen en wat de aanpak is als er gepest wordt. Het hoofddoel is voorkomen. In het geval van bestrijden van pesten moet dit document betrokkenen duidelijkheid geven over ieders rol. Daarnaast heeft het een informatieve en verwijzende functie.

## *Wat is pesten?*

'Iemand wordt gepest wanneer hij of zij herhaaldelijk en langdurig wordt blootgesteld aan negatieve handelingen door één of meer personen' (Dan Olweus). Deze definitie wordt regelmatig aangevuld met de volgende criteria:

- Bij pesten is er sprake van een negatieve bedoeling.
- De negatieve handelingen zijn structureel tegen dezelfde persoon gericht.
- Er is sprake van machtsongelijkheid.
- Het is moeilijk te stoppen/om er grip op te krijgen.

Socioloog en pedagoog Mieke van Stigt voegt aan deze definitie en criteria toe dat er meestal sprake is van een specifieke groepscontext waarin het pesten plaatsvindt. Deze context wordt gekenmerkt door een onveilige en negatieve basissfeer in de groep, waarbinnen een mindset bestaat over hoe gedacht wordt over anders zijn en wat geoorloofd gedrag is. Wie anders is hoort er niet bij en mag gepest worden.

## **Plagen en ruzie**

Als buitenstaander kan het gedrag van leerlingen die elkaar plagen of ruzie hebben er hetzelfde uitzien als bij pesten. Van plagen is echter sprake wanneer het gedrag niet structureel tegen dezelfde leerling gericht is en wanneer de machtsongelijkheid niet duidelijk aanwezig is. Het stopt vaak als de leerlingen aangeven dat ze het niet leuk vinden. Als een leerling geplaagd wordt is geen sprake van uitsluiting, maar is de intentie juist om elkaar aan het lachen te maken. In het geval van pesten is de intentie negatiever.

Bij ruzie is er sprake van een conflict dat meestal gaat over een situatie of zaak. Het conflict is een uitwisseling van argumenten op een emotionele (boze) manier. In de meeste gevallen wordt een ruzie gewoon bijgelegd. Er is nauwelijks sprake van machtsongelijkheid; beide personen voelen zich sterk genoeg om de confrontatie aan te gaan.

## **Pesten van en door schoolpersoneel**

Pesten speelt niet alleen onder leerlingen; ook leerkrachten kunnen elkaar of leerlingen pesten. Andersom kunnen leerlingen hun leerkrachten pesten.

## **Pesten als groepsprobleem**

Pesten lijkt iets tussen degene die pest en degene die gepest wordt, maar ontstaat in de context van een negatieve groeps sfeer. Kinderen en jongeren zijn in hun proces naar volwassenheid op zoek naar grenzen. Die ruimte hebben ze nodig om te ontdekken waar maatschappelijke en persoonlijke grenzen liggen en hoe je daarmee omgaat. In elke groep zijn normen, waarden, regels en overtuigingen en ontstaat er een hiërarchie. In het geval van gezond groeps gedrag zal iemand met afwijkend gedrag terechtgewezen worden met de bedoeling om diegene bij de groep te houden. Wordt iemand bij afwijkend gedrag terechtgewezen met de bedoeling buiten de groep gezet te worden, zodat de band tussen de anderen sterker wordt, dan kan gesproken worden van een sociaal onveilige groep. Voor iedereen in de groep is het dan onveilig, niet alleen voor degene die gepest wordt. Degenen die pesten moeten hun positie zien te behouden en zij hebben daarvoor bevestiging nodig van groepsleden. Degenen die mee lachen of zich op de achtergrond houden zijn bang zelf mikpunt te worden van het pesten. De verschillende rollen liggen namelijk niet vast; wie in een andere groep gepest is kan zelf pestgedrag gaan vertonen om te voorkomen weer de zondebok te worden.

Normaal groeps gedrag kenmerkt zich door:

- het corrigeren van elkaar als iemand zich niet gedraagt volgens de groepsregels;
- bij het corrigeren de intentie te hebben om de groep bij elkaar te houden.

Onveilig groepsgedrag kenmerkt zich door:

- elkaar te corrigeren op groepsregels of normen die arbitrair zijn en die steeds weer ongunstig uitvallen voor het gedrag of het uiterlijk van een bepaalde klasgenoot;
- gedrag gericht op het vasthouden of versterken van de eigen positie in de hiërarchie;
- degenen die afwijken of zich niet kunnen verweren worden buiten de groep gezet; Eén en ander is vaak terug te zien aan lichaamstaal, gedrag en andere signalen bijvoorbeeld door: teruggetrokkenheid, weinig contact met andere leerlingen, angst naar school te gaan of onzeker.

## Digitaal pesten

De effecten van digitaal pesten zijn voor jongeren vaak erger dan een andere vorm van pesten. Door het gebrek aan face-to-face contact is de drempel laag om agressieve en harde taal te gebruiken. Doordat de ouders vaak anoniem te werk gaan, is het moeilijk hen aan te pakken.

Bij digitaal pesten moet de gepeste leerling weten hoe hij/zij het digitaal pesten kan blokkeren. Ook bij cyberpesten kennen dader en slachtoffer elkaar meestal.

Extra bij digitaal pesten:

- Geef de leerling de tip om de pester te blokkeren en te verwijderen wanneer het om pesten via social media gaat. Voordat de leerling dit doet, moet hij de gesprekken uitprinten die hij gevoerd heeft met de pester. Deze gesprekken kunnen mogelijk als bewijsmateriaal dienen.

- Vooral wanneer het gaat om een gesprek met een leerling na het signaleren van digitaal pesten: blijf doorvragen! De leerling zal namelijk niet snel vertellen dat hij gepest wordt of zelf pest.

Digitaal pesten is een groeiend probleem. Op het internet kan men een andere identiteit aannemen of volledig anoniem blijven, waardoor de grenzen van het pestgedrag worden verlegd. De volgende vormen van digitaal pesten komen het meeste voor:

- Schelden via chat, sms'jes of internetsites als Instagram en Facebook
- Het opzettelijk versturen van virussen
- E-mailbommen
- Het ongeraagd verspreiden van foto's en filmpjes
- Hacken en kraken
- Het schenden van de privacy

## *Vijfsporenaanpak*

Wat houdt de vijfsporenaanpak in?

De vijfsporenaanpak is een benadering van pesten, gericht op de verschillende partijen die betrokken zijn: de gepeste leerling, de pester, de ouders, de klasgenoten en de school.

## **Betrokkenen ondersteunen**

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

1. Steun bieden aan de leerling die gepest wordt.

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

## 2. Steun bieden aan de leerling die pest.

- Bespreken wat pesten voor een ander betekent.
- Helpen om op een positieve manier relaties te onderhouden met andere leerlingen.
- Helpen om zich aan regels en afspraken te houden.
- Laat de leerling zich veilig voelen; leg uit wat u als docent gaat doen om het pesten te stoppen.
- Stel grenzen en verbind daar consequenties aan.
- Zorgen voor vervolg gesprekken.

## 3. De ouders van de gepeste en van de pestende leerling steunen.

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

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

- Praat met leerlingen over pesten en hun eigen rol daarbij.
- Overleg met de leerlingen over mogelijke oplossingen en over wat ze zelf kunnen bijdragen.
- Werk samen met de leerlingen aan oplossingen, waarbij zij zelf een actieve rol spelen.

## 5. De algemene verantwoordelijkheid van de school.

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

### *De rol van de docent*

De docent heeft een grote invloed op de sfeer in een groep en laveert tussen ruimte geven voor grensverkennend gedrag en grenzen stellen om grensoverschrijdend gedrag te voorkomen. Een groepsproces doorloopt een aantal fases. Leerlingen die net bij elkaar in de klas zitten kijken eerst de kat uit de boom en bepalen welke positie zij in kunnen nemen in de groep. Vervolgens wordt bij het innemen van de posities bepaald hoe er met elkaar omgegaan wordt en ontstaan (vaak onuitgesproken) regels. Dat kan gepaard gaan met botsingen in een onrustige sfeer. De docent is onderdeel van de groep en leerlingen verwachten dat hij of zij een leidersrol op zich neemt. Doet hij of zij dit niet, dan zullen leerlingen deze rol op zich nemen en bepalen zij welke normen gelden in de groep. Door niet af te wachten tot de groep normen vaststelt, maar deze in een vroeg stadium samen met de groep te formuleren, heeft de docent de regie en voorkomt hij of zij een onrustige sfeer.

De docent kan de volgende dingen doen om invloed te krijgen op pestgedrag:

- Realiseer je dat je hoe dan ook de norm bepaalt, ook als je niets doet, geen regels stelt en niet ingrijpt.
- Neem vanaf de eerste les de leiderschapsrol, stuur in een vroeg stadium op de groepsnormering.
- Neem signalen of klachten van leerlingen of ouders over pesten altijd serieus.
- Vermoedt je een pestprobleem: laat betrokkenen weten dat je ziet wat er gebeurt en bied hulp aan. Houd vinger aan de pols, maar grijp niet direct in. Geef leerlingen de kans het zelf op te lossen, eventueel met je aanwijzingen.

- Maak het leerlingen makkelijk met vragen over pesten bij u te komen en verlaag de drempel door duidelijk te zijn over hoe u hiermee omgaat.
- Maak leerlingen bewust van hun eigen invloed op de sfeer in de groep en stuur daar ook op.
- Ben je mentor? Vervul een vertrouwensrol, zorg voor een *helicopter interview* en deel de in de groep gemaakte afspraken met collega's.
- Blijf met collega's in gesprek over observaties, gevoelens en incidenten en stem met elkaar af welke interventies geschikt zijn binnen deze groep.
- Erken dat ook in uw klas wordt gepest en geef toe als je even niet weet wat te doen, het zorgt voor relativering en maakt de stap naar het vragen van hulp kleiner. Pesten is een ingewikkeld proces en vindt ook nog meestal buiten je zicht plaats. Onzekerheid met collega's delen creëert een klimaat waarin je je kwetsbaar naar elkaar op kunt stellen, waardoor je elkaar kunt ondersteunen en samen tot oplossingen kunt komen.

### *De rol van de anti-pestcoördinator*

Scholen zijn sinds 1 augustus 2015 verplicht een anti-pestcoördinator in huis te hebben. Deze zorgt er onder andere voor dat er een werkbaar en gedegen pestprotocol gereed is dat deel uit maakt van het sociaal veiligheidsbeleid op school en nageleefd wordt. Het is een kerntaak van scholen om een veilig klimaat te bieden.

Enkele kernpunten uit de wet sociale veiligheid op school zijn dat iedere school:

- een sociaal veiligheidsbeleid dient te voeren,
- de sociale veiligheid van leerlingen op school moet monitoren,
- dient te zorgen voor een of meer personen die de taken 'coördinatie anti-pestbeleid' en 'aanspreekpunt pesten' op zich nemen.

Binnen onze school is Bob de Jongh de APC' er.

De taken van de APC' er zijn:

- Fungeren als aanspreekpunt voor ouders en leerlingen/belangenbehartiging in het kader van het anti-pestbeleid
- Een actieve bijdrage leveren aan een sociaal veilig schoolklimaat door het geven van voorlichting en het organiseren van preventieve activiteiten, in samenspraak met het zorgteam
- Fungeren als gesprekspartner en beleidsadviseur op het gebied van sociale veiligheid.
- Coördinatie van anti-pestbeleid van de school

De APC' er is niet betrokken bij ieder pestincident. In eerste instantie is de docent zelf aan zet om met de betreffende leerling(en) het gesprek aan te gaan. Pas bij aanhoudend pestgedrag (stap 3 van het stroomdiagram en stappenplan) wordt de APC' er ingezet.

### *De rol van de ouders*

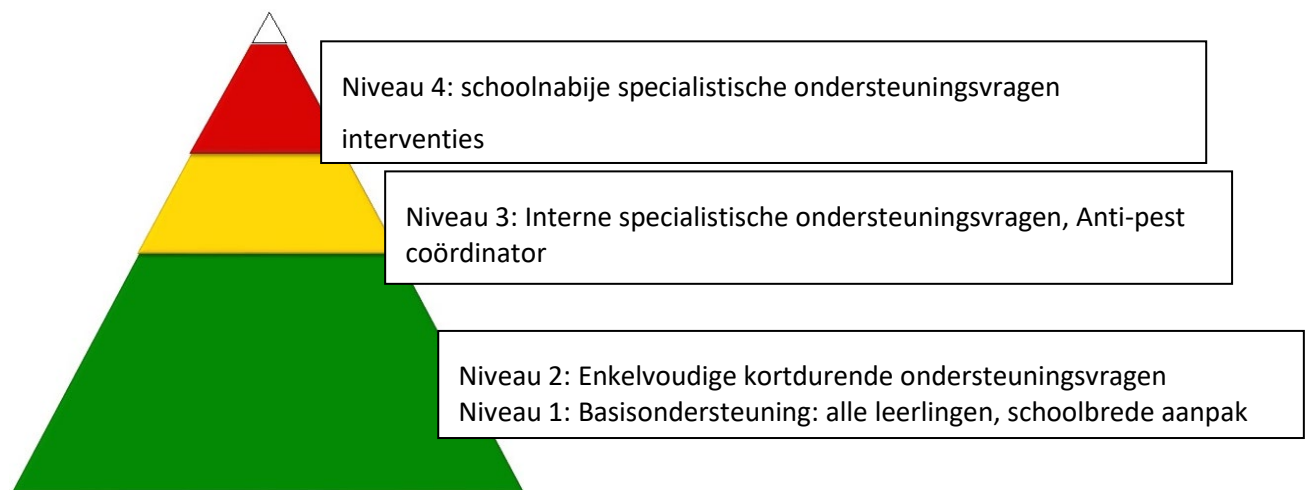
De ouders van zowel de gepeste leerling als de leerling die pest, moeten ondersteund worden. Het is belangrijk om de ouders die zich zorgen maken over het gedrag van hun kind, serieus te nemen. Zij moeten betrokken worden bij de aanpak van het pestgedrag zoals hierboven beschreven. De ouders van leerlingen in peestsituaties hebben er soms moeite mee dat hun kind aan zichzelf zou moeten werken. Het pesten moet gewoon stoppen. Ieder kind wil zich niet alleen veilig voelen op school; het wil ook geaccepteerd worden. Het verlangt ernaar om zich prettig en zelfverzekerder te voelen. Daar kan begeleiding of training aan bijdragen. Mogelijke signalen van pesten; ook van belang voor ouders:

- Niet meer naar school willen.
- Niet meer over school vertellen thuis.
- Nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of bij anderen gevraagd worden.
- Slechtere resultaten op school dan vroeger.

- Regelmatig spullen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen.
- Regelmatig hoofdpijn of buikpijn hebben.
- Blauwe plekken hebben op ongewone plaatsen.
- Niet willen slapen, vaker wakker worden, bedplassen, nachtmerries hebben.
- De verjaardag niet willen vieren.
- Niet buiten willen spelen.
- Niet alleen een boodschap durven doen.
- Niet meer naar een bepaalde club of vereniging willen gaan.
- Bepaalde kleren niet meer willen dragen.
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn.
- Zelf blessures scheppen om niet naar school te hoeven.
- Gedragsverandering

### *Algemene visie op begeleiding en interventies*

Op het hele gebied van leerlingbegeleiding en extra ondersteuning werken we met het volgende denkmodel:



De basiskwaliteit van de lessen en het onderwijs moet zo zijn dat de overgrote meerderheid van de leerlingen gewoon mee kan draaien in de lessen. Zij hebben geen extra ondersteuning nodig. Alles wat we in de les doen, waardoor leerlingen goed functioneren zijn 'groene' preventieve acties. Ook in het kader van ons anti-pestbeleid nemen we op school- en klasniveau preventieve acties.

Voor een aantal leerlingen of groepen is het zo dat zij op deelonderwerpen op didactisch en/of sociaal emotioneel gebied extra's nodig hebben. Die ondersteuning kan in de klas plaatsvinden, vaak in samenspraak met de mentor en met de back-up van de zorgspecialisten en/of de leerlingbegeleider. Het gaat hier om "gele interventies". Het gele gebied is het hitteschild waarin de betrokkenen zoeken naar kleine interventies waarmee geprobeerd wordt te voorkomen dat leerlingen in het rode gedeelte terecht komen. Ook voor ons anti-pestbeleid nemen we acties die zich in de klas afspelen. Deze acties zijn vaak kleinschalig, maar kunnen ook de hele groep betreffen.

Als er echt een individuele interventie nodig is, speciale zorg, valt de leerling onder de extra ondersteuning. Dit is het "rode" gebied. Hierbij zijn onze zorgspecialisten betrokken en kan er expertise van buiten de school ingezet worden. Het kan zijn dat een leerling permanente ondersteuning nodig heeft, maar het kan ook zijn dat een leerling even een individuele (rode) interventie nodig heeft waarna hij weer terug kan naar het gewone (groen). Deze extra aandacht kan



ook nodig zijn in het kader van pesten, hoewel we bij onze vijfsporenaanpak vaak alle betrokkenen betrekken.

### Niveau 1 Ondersteuning voor alle leerlingen

<b>Preventieve maatregelen voor de klas</b>	Op school worden verschillende preventieve maatregelen genomen om pesten tegen te gaan. Zo besteden de mentoren jaarlijks enkele lessen aan het thema (digitaal) pesten. 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 gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken, maar als hulp bieden of vragen, moet worden beschouwd. Ook pestgedrag tijdens de reis van en naar school komt hierbij aan de orde.
<b>Contract "veilig in school"</b>	De mentor bespreekt onderstaande afspraken en laat deze ondertekenen door zijn mentorleerlingen <i>Ik vind dat iedereen zich veilig moet voelen in school. Daarom houd ik mij aan de volgende afspraken:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Ik accepteer de ander zoals hij is en ik discrimineer niet</i></li> <li>• <i>Ik scheld niet en doe niet mee aan uitlachen en roddelen</i></li> <li>• <i>Ik blijf van de spullen van een ander af</i></li> <li>• <i>Als er ruzie is speel ik niet voor eigen rechter</i></li> <li>• <i>Ik bedreig niemand, ook niet met woorden</i></li> <li>• <i>Ik neem geen wapens of drugs mee naar school</i></li> <li>• <i>Ik gebruik geen geweld</i></li> <li>• <i>Als iemand mij hindert, vraag ik hem of haar duidelijk daarmee te stoppen</i></li> <li>• <i>Als dat niet helpt, vraag ik een docent om hulp</i></li> </ul>
<b>Digitaal pesten</b>	In de leerjaren 1 t/m 4 wordt aandacht besteed aan (digitaal) pesten in één of meerdere (mentor)lessen. De leerlingen ondertekenen aan het eind van deze les(sen) gezamenlijk gemaakte afspraken.  Daarnaast zijn er jaarlijks informatielessen over (digitaal) pesten tijdens "de week van het pesten". Er wordt dan schoolbreed in de vak- en mentorlessen aandacht besteed aan pesten.
<b>Projecten</b>	Voor de klassen 1 t/m 4 zijn er ieder jaar aparte programma waarin het pesten en de gevolgen daarvan onder de aandacht van de jongeren worden gebracht. Dat kan zijn in de vorm van een film, toneelvoorstelling of workshop (zie overzicht preventielessen)
<b>Veiligheidsmonitor</b>	Ieder schooljaar wordt door alle leerlingen en collega's de Veiligheidsmonitor ingevuld.

### Niveau 2: Enkelvoudige kortdurende ondersteuningsvragen

<b>Mentor</b>	Elke mentor brengt tijdens de mentorgesprekken pesten ter sprake, omdat de drempel in een één-op-één-gesprek lager ligt dan in een klassikaal gesprek. De mentor kan dan in gesprek gaan met de pester/meeloper(s), gepeste of de klas.
---------------	---

### Niveau 3: Interne specialistische ondersteuningsvragen

<b>Anti-pest coördinator</b>	Als blijkt dat het pestprobleem hardnekkig is en niet opgelost kan worden door de mentor, bespreekt de mentor zijn zorgen met de Anti-pest coördinator.
------------------------------	---

	De Anti-pest coördinator coacht mentoren en docenten hoe om te gaan met een peestsituatie in de klas. In uitzonderlijke gevallen spreekt en begeleidt hij de leerling(en) zelf.
<b>Trainingen</b>	Er kunnen op school verschillende trainingen aangeboden worden zoals Faalangsttraining of Rots en Watertraining. Sommige trainingen worden door externen gegeven, andere door interne deskundigen. Deze trainingen worden aangeboden in overleg met mentor, ouders en leerling zelf. Een voorwaarde is dat de leerling gemotiveerd is en dat de leerling niet te veel lessen mist. Het betreft trainingen gericht op het aanleren van vaardigheden die direct toepasbaar zijn op school. Het betreft geen hulpverleningstraject.

#### Niveau 4: Schoolnabije specialistische ondersteuningsvragen

<b>Sancties</b>	Zodra een pester meerdere keren in aanraking is geweest met de Anti Pest Coördinator kunnen er sancties worden opgelegd aan de leerling. Voorbeelden van sancties zijn: gele kaart, schorsing, (voornemen tot) verwijdering van school. Dit is in principe de opbouw van sancties, maar de school behoudt zich het recht voor om hier in specifieke gevallen van af te wijken. In het draaiboek 'Grensoverschrijdend gedrag' wordt apart aandacht besteed aan sancties bij verbaal/fysiek geweld en pesten.
<b>Externe zorgspecialisten</b>	Bij een pestincident buiten school kan er samen gewerkt worden met wijkagent, stadsmarinier of buurtwerker. Ook kan er hulp gezocht worden bij Sociaal team of Jeugd GGZ voor externe begeleiding.

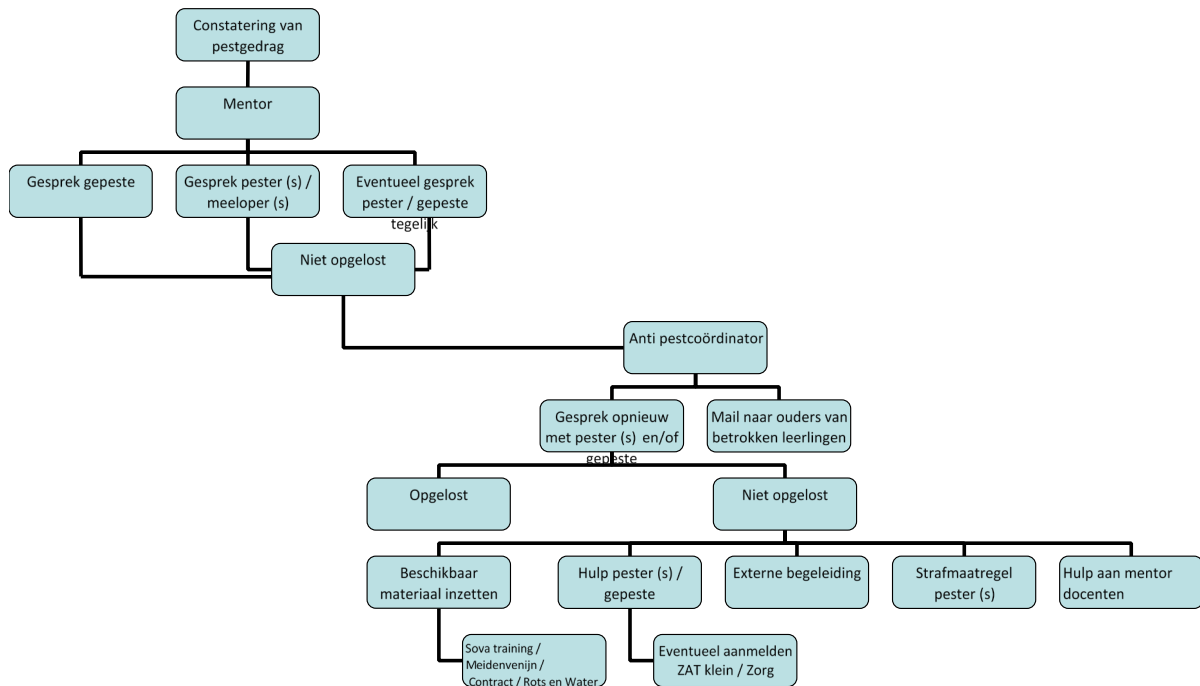
De uitvoering van deze niveaus zijn samengevat in het Stroomdiagram De Gouwe met bijbehorende stappenplan.

### *Bijlage 1 Contract "veilig in school"*

**Ik vind dat iedereen zich veilig moet voelen in school. Daarom houd ik mij aan de volgende afspraken:**

- *Ik behandel een ander, zoals ik zelf behandeld wil worden. Iedereen moet zich veilig kunnen voelen*
- *Ik respecteer dat mensen verschillend zijn*
- *ik houd de spullen van een ander, het schoolgebouw en de omgeving netjes*
- *ik spreek in en buiten school positief over iedereen en ook op social media*
-

## Bijlage 2: Stroomdiagram en stappenplan



Stap 0:	Zelf proberen op te lossen
Als leerlingen een conflict hebben, stimuleren wij ze eerst om het conflict zelf op te lossen. Hierbij is het wel heel belangrijk dat de docent controleert of dit gelukt is. Op het moment dat het voor een van de leerlingen niet goed genoeg opgelost wordt, gaat het stappenplan in werking.	
Stap 1:	bemiddelingsgesprek bij eenmalig incident/conflict
Wanneer	Ter plekke bij het signaleren van het incident/conflict
Waarom	Vaak ontstaat pesten door een eenmalig conflict of incident dat niet wordt opgelost. Het doel van dit bemiddelingsgesprek is het bevorderen van wederzijdse empathie waardoor er begrip tot stand komt en er de mogelijkheid ontstaat om tot oplossingen te komen.
Wie	docent/mentor en betrokken leerlingen
Hoe	Het gesprek volgt de principes van Gesprek zonder schuldvraag (zie bijlage 5), vooral fase 1,2,3 worden doorlopen.
Stap 2:	Afspraken evalueren
Wanneer	Na 2 dagen, een week en na een maand
Waarom	Het actief volgen of gemaakte afspraken zijn nagekomen
Wie	docent/mentor en betrokken leerlingen
Hoe	Dit kunnen korte gesprekjes zijn van paar minuten. Geven van complimenten als het de leerlingen gelukt is om zich aan de afspraken te houden, is erg belangrijk.
Stap 3:	Bij aanhoudend pestgedrag: Gesprek zonder schuldvraag (zie bijlage 5)
Wanneer	Als blijkt dat het de leerling(en) niet lukt om zich aan de afspraken te houden bij stap 2. Als de docent hoort dat er een ruzie of pestgedrag zich afspeelt.
Waarom	Zie stap 1. Daarnaast ook omdat je nu inzet op gedragsverandering door oplossingen te oefenen. Communicatie in combinatie met gedragstraining is het belangrijkste middel om een pestprobleem te doorbreken.
Wie	Docent/mentor met betrokken leerlingen, eventueel met hulp van APC Bob de Jongh
Hoe	Gesprek zonder hulp vraag alle fasen. Let op: spreek eventueel eerst even apart met de leerling die gepest wordt
Stap 4:	Anderen op de hoogte brengen
Wanneer	Als je een Gesprek zonder schuldvraag in stap 3 hebt gevoerd, breng je op dezelfde

	dag ouders, leerlingbegeleider (LLB) en APC op de hoogte. Indien nodig ook andere collega's.
Waarom	Voor een goede samenwerking is het belangrijk dat betrokkenen op de hoogte zijn van de gemaakte afspraken.
Wie	Diegene die het gesprek gevoerd hebben.
Hoe	Ouders. LLB en APC worden via mail op de hoogte gebracht. Deze mail wordt in SOM gehangen onder begeleidingsverslag.
Stap 5:	oudergesprek
Wanneer	Als bovenstaande stappen geen gewenste verandering laten zien en het pestgedrag blijft aanhouden
Waarom	-als school stelling nemen tegen pestgedrag -Delen van zorgen met ouders -In overleg met ouders werken aan een bevredigende oplossing
Wie	Docent/mentor met ouders gepeste leerling Docent/mentor met ouders leerling die pest Eventueel met hulp van APC
Hoe	Ouders informeren over de situatie en over hetgeen school hieraan gedaan heeft. Ouders serieus nemen in hetgeen zij vertellen, hen adviezen geven hoe om te gaan met een kind dat pest of gepest wordt.
Stap 6:	Groepsgesprek
Wanneer	Als er na stap 5 geen verandering plaatsvindt of als je merkt dat de sfeer in de groep onder het pestgedrag lijdt
Waarom	De groep laten zien dat je stelling neemt tegen hetgeen gebeurt. Bewustwording bij de groep van hetgeen er gebeurt en welke impact dat heeft. Bewustwording van welke rol de groep heeft en wat zij kunnen doen om het gedrag te laten stoppen.
Wie	Docent/mentor in overleg met APC
Hoe	Met de groep in gesprek over hetgeen de docent gezien of gehoord heeft en hierover uitleg vragen. Wat is ieders rol herin en leerlingen oplossingen laten bedenken. Wat kan jij doen om dit te laten stoppen. Verschillende rollen binnen pestproblematiek benoemen
Stap 7:	Interventies, sancties
Wanneer	Als bovenstaande geen gewenst effect heeft en het pestgedrag blijft aanhouden
Waarom	School kan en wil dit gedrag niet accepteren. Beschermen van de veiligheid van leerlingen en docenten.
Wie	-Intern overleg met docent/ LLB / APC/ directie -bovenstaande personen in gesprek met ouders van de leerling die gepest wordt of pest
Hoe	Intern overleg: Mogelijkheden van interventies bespreken voor de groep, de docent, de betrokken leerlingen Met ouders van gepeste leerling: in overleg komen tot mogelijke oplossingen, eventueel externe deskundigheid en begeleiding inschakelen. Met ouders van leerling die pest: in overleg komen tot mogelijke oplossingen, eventueel externe deskundigheid en begeleiding inschakelen. Afspraken maken over sancties als binnenblijven/nablijven, schorsing indien het gedrag aanhoudt

## Bijlage 3: Preventielessen

### Overzicht preventielessen 2020-2021

datum	Inhoud
Periode 1: <b>21 t/m 25 september 2020.</b>	<b>Week tegen het pesten</b> , alle leerjaren <b>14/15/09 dagopening Sjors vd Kraan</b>
Periode 1: <b>Week 40 28/29-09-20</b> 5 lessen  <b>Ouderavond 22-09-20</b>	<b>Project Vals</b> (klas 1) Vals II – workshops Doel : Het onderwerp Pesten bespreekbaar te maken zonder te moraliseren of met het “vingertje” te wijzen.  <b>Ouderavond: voorstel 22-09</b>
Periode 2: januari <b>21/22-01 voorstelling</b>	<b>Count me in</b> (klas 3) <i>Count Me In – interactieve voorstelling voor jongeren over culturele diversiteit</i>
Periode 2: <b>8-12 /03 2021</b>	<b>Social Media Lab</b> , voor klas 2
Periode 2: <b>10-14 februari 2021</b>	<b>Week van de Liefde</b> Handige site: <a href="https://www.seksuelevorming.nl/weekvandeliefde">https://www.seksuelevorming.nl/weekvandeliefde</a>
Periode 3. <b>week 20, 21, 22 23, 24 en 25 2021</b>	<b>Gastlessen Gezonde voeding</b> voor de 1 <sup>e</sup> klassen
Periode 3: <b>22, 23, 26 /03 2021</b>	<b>Middelen en alcohol</b> (klas 3) acteurslessen
	<b>Andere projecten</b>
<b>Januari 2021 en april 2021</b>	Faalangst trainingen: bovenbouw en onderbouw. Worden door leden van het zorgteam gegeven Examenvrees: Wordt door Bob de Jongh gegeven

## *Bijlage 4 Tips bij Cyberpesten*

1. Bewaar de berichten. Probeer de berichten waarin het pestgedrag voorkomt te bewaren. Vertel leerlingen hoe ze dat kunnen doen (afdrukken, selecteren en kopiëren, printscreen).
2. Stop met berichten sturen, blokkeer de afzender, en vertel het aan een volwassene. Leg de leerling zo nodig uit hoe hij/zij de pestmail kan blokkeren.
3. Verwijs de ouders zo nodig door. Ouders kunnen met de politie bellen of kijken op de in bijlage 5.5 geadviseerde websites.
4. Adviseer aangifte. In het geval dat een leerling stelselmatig wordt belaagd is er sprake van stalking en dan kunnen de ouders aangifte doen. Ook wanneer het slachtoffer lichamelijk letsel of materiële schade is toegebracht, kan de politie worden ingeschakeld.
5. De leerlingcontactpersoon. Verwijs de pester en/of de gepeste door naar de LCP-er wanneer verdere begeleiding nodig is.

### Tips voor leerlingen bij Cyberpesten

Wat kun je doen om digitaal pesten en misbruik te voorkomen?

- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
- Gebruik een apart Hotmail adres om jezelf te registreren op websites. Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.
- Gebruik altijd een bijnaam als chat.
- Zorg dat je wachtwoorden geheim blijven en niet makkelijk te raden zijn. Als anderen wel binnen zijn gekomen, neem dan contact op met de beheerder van de site.
- Als je een vervelend gevoel hebt over iets wat je hebt gezien of meegemaakt, vertrouw dan op je gevoel en vertel het aan iemand die je vertrouwt.
- Blijf zelf respectvol naar anderen, scheld niet terug.
- Ga weg uit de chatroom als er iets vervelends gebeurt.
- Verwijder onbekende mensen uit je MSN contactlijst.
- Bel of mail niet zomaar met personen die je alleen van internet kent, spreek niet met ze af zonder dat je ouders dit weten.
- Verstuur zelf geen flauwe grappen, dreigmail of haatmail.
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van chatten kent. Let vooral op bij foto's van jezelf. Als je een foto op internet zet, kan deze gemakkelijk gekopieerd en op een andere website geplaatst worden. Zo kan hij jarenlang terug te vinden zijn. Foto's kunnen ook bewerkt worden.
- Wees zeer voorzichtig met het gebruik van je webcam. Jouw beelden kunnen worden opgeslagen en gebruikt worden om ze aan andere personen te laten zien of voor doeleinden gebruikt worden die jij niet wilt

## *Bijlage 5 : 'Gesprek zonder schuldvraag'*

### **Fase 1: situatie inleiden**

- Contact maken (namen noemen, aanspreken, uitnodigen)
- Feiten melden door middel van een IK-boodschap. (gedrag, wat heb je gezien, gehoord)
- Ieder geeft gevoelens weer door een IK-boodschap.
- Het doel aangeven van het gesprek (uitspreken en oplossen).

### **Fase 2: Delen**

Om de beurt deelnemers laten vertellen wat er is gebeurd en daarna checken bij de anderen: herkennen ze dit? Laat ze vertellen hoe zij zich voelden en check of ze zich kunnen voorstellen hoe de ander zich voelde? Vraag daarbij ook naar de bedoeling van het gedrag. Als er deelnemers doorheen praten: aangeven dat zij later aan de beurt komen.

### **Fase 3: Oplossen**

- Brainstormen over mogelijke oplossingen. Wat kan een ieder doen om de situatie positief te veranderen?
- Oplossing kiezen met elkaar.
- Checken of iedereen het eens is met de oplossing.
- Evalueren van het gesprek en compliment maken.
- Zorgen voor een positieve afsluiting met gedragselement bijvoorbeeld een compliment voor elkaar, rollenspel.

### **Fase 4: Oefenen**

- Oefenen met de oplossing door het uitspelen in een rollenspel.

### **Fase 5: Afspraken evalueren en bijsturen**

- Afspraken maken over wanneer en hoe te evalueren en gesprek afronden.
- Aanwezig blijven en zo nodig begeleiden, bijstellen, evalueren van de oplossing.
- Vervolggesprek ter evaluatie: hoe gaat het nu? Eventueel samen afspraken nog scherper stellen.

### **Do's en Don'ts**

1. Gebruik niet het woord "waarom" als je vragen stelt. Voelt beschuldigend. Gebruik "wat maakt nou dat..", "hoe komt het dat..", etc.
2. Wees je erg bewust van je lichaamstaal! Meer naar 1 van de 2 toe bewegen kan al gevoel partijdigheid opleveren.
3. Vermijd het gebruik van het woord "maar" zoveel mogelijk. Gebruik het woord "en".



## *Bijlage 6: Links naar nuttige sites*

1. [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl)

Website over (cyber)pesten met informatie en mogelijke oplossingen.

2. [www.omgaanmetpesten.nl](http://www.omgaanmetpesten.nl)

3. [www.helpwanted.nl](http://www.helpwanted.nl)

Helpwanted.nl is een website over online seksueel misbruik van kinderen en jongeren. Je kunt dit hier melden. Je vindt ook informatie over wat het is, hoe je het kunt voorkomen en wat je kunt doen wanneer het je is overkomen. Ook ouders, docenten en andere opvoeders kunnen hier terecht.

4. [www.vraaghetdepolitie.nl](http://www.vraaghetdepolitie.nl)

Hier krijg je altijd antwoord van de politie als je een vraag stelt.

5. [www.cyberpestendebaas.nl](http://www.cyberpestendebaas.nl)

6. [www.kindertelefoon.nl](http://www.kindertelefoon.nl)

Op deze site kun je terecht met al je vragen. Dat kan via de chat of de vraagbaak. Op het forum beantwoorden bezoekers elkaars vragen.

7. [www.question-zone.nl](http://www.question-zone.nl)

Online zone waar je ieder (psychisch of sociaal) probleem kunt voorleggen. Je krijgt gratis persoonlijk advies van gespecialiseerde hulpverleners. Vragen per chat of mail.

8. [www.meldknop.nl](http://www.meldknop.nl).

Op deze site kun je terecht voor informatie en advies bij problemen op het Internet.

9. [www.digitaalpesten.nl](http://www.digitaalpesten.nl).

Eerste hulp bij online pesten.