HAVO/VWO
VMBO
PRO

HET ERASMUS



Beleidsplan sociale veiligheid

Voorkomen, signaleren en aanpakken van pesten,
voor medewerkers, ouders en leerlingen

Inhoudsopgave

1. Pesten *4*

Wat is pesten? 5

Plagen en pesten 5

Vormen van pestgedrag 6

De gepeste leerling 7

Mogelijke signalen van gepest worden (ook van belang voor ouders) 7

De pester 7

Verschillende rollen 9

3. Het pestprotocol *10*

Uitgangspunten 11

De vijfsporenaanpak 11

Preventieve maatregelen 12

4. Het stappenplan na een melding van pesten *13*

De docenten 14

De mentor 14

De teamleider/afdelingscoördinator 14

De rol van de leerlingbegeleiders 14

De rol van de veiligheids- en activiteitencoördinator 15

De ouders 15

5. Digitaal pesten ofwel cyberpesten *16*

Wat is cyberpesten? 17

Het stappenplan na een melding van cyberpesten 18

6. Bijlagen *19*

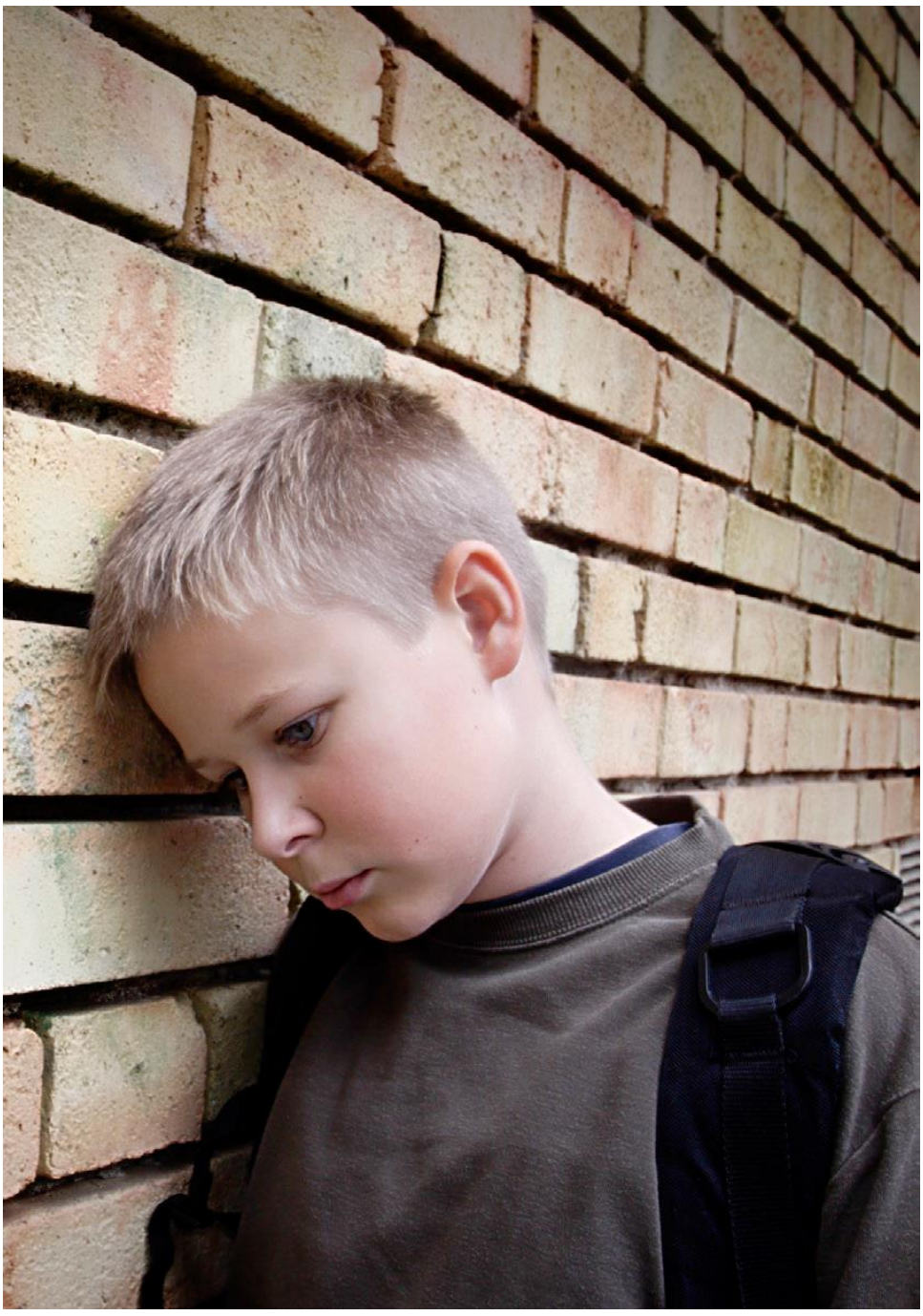
Bijlage 1: Adviezen aan de ouders van onze school 20

Bijlage 2: Voorbeeld van een pestcontract 21

Bijlage 3: Leidraad voor een gesprek met een gepeste leerling 22

Bijlage 4: Leidraad voor een gesprek met een pester 23

Bijlage 5: Tips voor leerlingen 24



1. Pesten

- Wat is pesten?
- Plagen en pesten
- Vormen van pestgedrag
- De gepeste leerling
- Mogelijke signalen van gepest worden
- De pester
- De verschillende rollen
- Het aanpakken van pesten

Wat is pesten?

We spreken van pestgedrag als dezelfde leerling regelmatig en systematisch onheus wordt bejegend. Pesten is een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend en zeer bedreigend. 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 er greep op te krijgen. Zelfs als het pestgedrag al 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. Volwassenen moeten oog hebben voor de signalen van leerlingen. Ze dienen alert te zijn en moeten luisteren naar wat de leerlingen te vertellen hebben. Voor mentoren betekent het, dat ze aandacht hebben voor de sfeer in de klas en oog hebben voor het functioneren van individuele leerlingen in de groep. Ze maken afspraken met de leerlingen en zorgen ervoor dat deze afspraken nagekomen worden.
Pesten komt ook voor onder volwassenen. Als school hebben wij de plicht aandacht besteden aan alles, wat met pesten op de werkvloer heeft te maken. Dat valt echter buiten het bestek van dit stuk, waarin de leerling centraal staat.

Plagen en pesten

Een belangrijk kenmerk van pubers is, dat ze druk bezig zijn hun identiteit te ontdekken in relatie tot anderen: tot hun ouders en andere volwassenen, maar vooral in relatie tot leeftijdgenoten. Vriendschappen, relaties en sociale verhoudingen worden daarom tijdens de puberteit zeer gevoelige onderwerpen: hoe is de pikorde in de klas? Ben ik populair? Wie “hoort” in de groep met wie? Wie “gaat” met wie? Wat zijn de erecodes van onze vriendschap? Juist op een leeftijd dat zelfvertrouwen sterk gekoppeld is aan het antwoord op bovenstaande vragen, is het een nare ervaring het lijdend voorwerp te worden van pestgedrag.
Net als andere thema’s zijn ook relationele verhoudingen tijdens de puberteit onderwerp van experiment: vriendschappen worden “uitgeprobeerd”, net als vijandschappen en liefdes. Onderdeel van dit “uitproberen” is het aftasten van de grenzen van het eigen gedrag: hoe reageert de ander als ik dit of dat zeg of doe? Hoe ver kan ik gaan met het uitoefenen van invloed op anderen? Hoe ver kan de ander gaan bij mij? Dit geëxperimenteer kan volledig uit de hand lopen: wat begint als het uithalen van een onschuldige grap loopt uit op het terroriseren van een ander.
Of we dat nou leuk vinden of niet: er is waarschijnlijk geen mens die tijdens zijn puberteit nooit het onderwerp is geweest van spot, die zich nooit buitengesloten heeft gevoeld en met wie nooit een grap is uitgehaald.
Plagen is in de kern onschuldig en biedt kinderen de mogelijkheid hun sociale vaardigheden te ontwikkelen. Hoe ga je om met een afwijzing, hoe onderhandel je, hoe vang je klappen op, zoals het leven ze nu eenmaal uitdeelt? Plagen is een spel, waarbij leerlingen voor hun sociale ontwikkeling noodzakelijke ervaringen opdoen. Met mensen die je plagen, kun je leren omgaan, daar is ruimte voor. Dit is ook noodzakelijk. Wie als kind niet geleerd heeft met vervelend gedrag om te gaan, mist op latere leeftijd de vaardigheden.
Wanneer gaat een plagerijtje echter over in pesten en sluipt het venijn in de interactie? Waar ligt de grens? Het is van het grootste belang, dat we een goed onderscheid maken tussen onschuldige plagerijen en kwalijk pestgedrag.

Hieronder volgen vier belangrijke indicatoren, die kunnen helpen om plagen van pesten te onderscheiden.

1. *Wat is de impact van het gedrag?*
Hoe reageert de persoon in kwestie? Lacht deze vrolijk mee of wordt de leerling boos/verdrietig?
Ook in het eerste geval is de impact overigens soms groter dan de leerling laat merken.
2. *Is het gedrag wederkerig?*
Als twee jongens op de gang elkaar duwen, duidt meestal niet op pesten; wanneer steeds dezelfde het onderspit moet delven, is dat mogelijk wel het geval.

3. *Is het gedrag relationeel?*
Het uithalen van een “geintje” bij je beste vriendin duidt meestal niet op pesten; als beide partijen helemaal geen vriendschappelijke contacten onderhouden, is dat mogelijk wél het geval.

4. *Is de verhouding gelijkwaardig?*
Wie uitdeelt, moet ook kunnen incasseren: gaat het om een leerling, die zelf ook wel eens een “geintje” uithaalt of betreft het een leerling die vaker het slachtoffer is, het pispaaltje?

Vormen van pestgedrag

Er zijn veel vormen van pestgedrag. De rode draad is vaak het systematische en herhalende karakter van het gedrag:

Verbaal:	Vernederen, belachelijk maken Jennen als iemand zich in de klas wil/moet uiten (denk aan spreekbeurten, beurten in de klas, groepsdiscussies etc.) Schelden Bedreigen Voortdurend met bijnamen aanspreken Roddelen Intimideren
Schriftelijk:	Onaangename of bedreigende briefjes schrijven Onaangename of bedreigende sms’jes of Whatsapp berichten sturen Onaangename of bedreigende mailtjes schrijven, vervelende teksten verspreiden op chatboxen (MSN etc.) of sociale netwerken (Hyves, Facebook, Twitter etc.)
Fysiek:	Trekken aan kleding, duwen en sjorren Schoppen en slaan Krabben en aan haren trekken Wapens gebruiken Opsluiten
Achtervolgen:	Achterna lopen en opjagen In de val laten lopen, klem zetten of rijden
Uitsluiten:	Doodzwijgen en negeren Uitsluiten van feestjes en andere klassenactiviteiten buiten school Uitsluiten bij groepsopdrachten, gymmen/sporten, toernooien etc.
Stelen en vernielen:	Afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen Kliederen op iemands schriften, agenda of schoolboeken Schoolboeken en -tassen laten ‘wegraken’, in de prullenbak of buiten verstoppen Banden lek prikken, fiets beschadigen
Afpersen/chanteren	Dwingen om geld of spullen af te geven Afdwingen om iets voor de pester(s) te doen of te laten

De gepeste leerling

Sommige leerlingen lopen meer kans gepest te worden dan andere. Dat kan met hun uiterlijk, gedrag, gevoelens of sociale uitingsvormen te maken hebben. Bovendien worden kinderen pas gepest in situaties, waarin pesters de kans krijgen om een slachtoffer te pakken te nemen, dus in onveilige situaties.

Veelal wordt gedacht, dat pesten alleen een probleem van de scholen is. Ouders spelen echter ook een belangrijke rol. Jongeren hebben betrokkenheid, steun en toezicht nodig, zowel van de school als van de ouders. Daardoor lopen ze minder kans om gepest te worden. Een te beschermende houding van ouders en/of school verhoogt echter de kans, dat een leerling het slachtoffer wordt van pesterijen. Leren omgaan met pestkoppen maakt leerlingen minder kwetsbaar. Een keer wat onenigheid of ruzie is niet erg. Het biedt jongeren de kans te leren hoe ze een conflict op kunnen lossen. Dat leren ze niet, wanneer de school of de ouders bij het minste of geringste voor de leerling in de bres springen.
Essentieel is goed te luisteren naar leerlingen en steun te bieden bij het bedenken van oplossingen. Dat geldt zowel voor de ouders, als voor de school!

Een jongere die wordt gepest, praat er thuis of op school 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 je niet mag klikken
- Intimidatie

Mogelijke signalen van gepest worden (ook van belang voor ouders)

- Niet meer naar school willen, uitvluchten verzinnen
- Thuis niet meer over school vertellen
- Geen andere leerlingen meer mee naar huis nemen of bij anderen gevraagd worden
- Steeds slechtere resultaten op school hebben
- Geregeld spullen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen
- Vaak hoofdpijn of buikpijn hebben of last hebben van vermoeidheid
- Blauwe plekken, schaafwonden e.d. hebben
- Niet willen slapen, vaak wakker worden, bedplassen, nachtmerries hebben
- De verjaardag niet willen vieren
- Concentratieproblemen
- Niet alleen een boodschap willen doen
- Niet meer naar een bepaalde club of vereniging willen gaan
- Bepaalde kleding niet meer willen dragen
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn
- Zichzelf blesseren om maar niet naar school te hoeven
- Spijbelen
- "Vreemd" of extreem gedrag vertonen

De pester

Pesters zijn vaak de sterkeren in hun groep. Zij zijn of lijken populair. Hun populariteit dwingen ze af door stoer en onkwetsbaar gedrag te vertonen.
Van binnen zijn ze vaak onzeker. 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 verantwoordelijk voor wat ze anderen aandoen. Zij hebben geen schuldgevoelens: het slachtoffer vraagt er immers om, lokt het zelf uit om gepest te worden, etc..

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
- Een niet-democratisch leefmilieu binnen de school; een docent is autoritair en laat op een onprettige wijze blijken, dat hij de baas is. Dergelijke spanningen kunnen op een zondebok worden afgereageerd.
- Een gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers halen of het niveau eigenlijk niet aankunnen)
- Een zwak gevoel van autonomie (te weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid)

Verschillende rollen

Hoe verschillend de situaties ook zijn waarbij sprake is van pesten, vaak voltrekken deze zich volgens een vast patroon. Zo zijn hierin vaak vaste rollen te herkennen:

Gepeste:	Voelt zich vaak verdrietig en eenzaam Durft vaak niets terug te doen of het te vertellen; is bang dan nog meer gepest te zullen worden
Pester:	Is vaak onzeker en wil graag populair zijn en stoer gevonden worden Denkt door te pesten, dat iedereen hem/haar grappig vindt
Meeloper:	Doet mee met pesten, denkt dat hij/zij er dan bij hoort Is bang om zelf gepest te worden
Helper:	Neemt het op voor de gepeste Vindt het niet goed dat er gepest wordt en is niet bang voor de pester Helpt graag en is daarom vaak populair
Stiekemerd:	Vindt het goed dat er gepest wordt, maar bemoeit zich er niet openlijk mee Is bang om zelf gepest te worden Roept anderen erbij om het pesten te steunen
Buitenstaander:	Denkt dat er in de klas niet gepest wordt en het kan hem/haar ook niets schelen, zolang hij/zij er zelf maar geen last van heeft
Stille:	Bemoeit zich er niet mee Vindt het pesten wel gemeen, maar durft niets te doen of te zeggen; is bang zelf gepest te worden

Socialmedia: groepsgesprekken via WhatsApp waar de pestkwestie besproken wordt.

2. Het pestprotocol

- **Uitgangspunten**
- **De vijfsporenaanpak**
- **Preventieve maatregelen**



Uitgangspunten

Een dergelijk protocol kan alleen functioneren als aan bepaalde voorwaarden is voldaan:

1. Pesten is een probleem voor alle betrokkenen: leerkrachten, onderwijsondersteunend personeel, ouders en leerlingen.
2. De school is actief in het scheppen van een veilig, pedagogisch klimaat ,waarbinnen pesten niet getolereerd wordt.
3. Docenten en onderwijsondersteunend personeel zijn alert op signalen, die duiden op pesten.
4. De school beschikt over een directe aanpak ,wanneer pestgedrag geconstateerd wordt. (het pestprotocol).
5. De school ontplooit preventieve (les)activiteiten.

Bij het bestrijden van pesten staat Het Erasmus een integrale aanpak voor. Hierbij maken we gebruik van de zogenaamde vijfsporenaanpak, een door het Nationaal Onderwijsprotocol ontwikkelde methode, waarbij zoveel mogelijk alle partijen worden betrokken bij het vinden van een oplossing.

De vijfsporenaanpak

In deze aanpak wordt uitgegaan van de verschillende rollen, die in hoofdstuk 1 zijn beschreven – de school, de gepeste, de pester, de klasgenoten en de ouders.

De algemene verantwoordelijkheid van de school

- De school werkt aan een schoolcultuur en sfeer, waarin veiligheid van alle leerlingen, docenten en overige medewerkers voorop staat.
- De school neemt duidelijk en expliciet stelling tegen pesten.
- De school zorgt dat de directie, de mentoren en de docenten voldoende informatie hebben over het pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten.

Het bieden van steun aan de jongere die gepest wordt

- Het probleem wordt serieus genomen.
- Er wordt uitgezocht, wat er precies gebeurt.
- Over mogelijke oplossingen wordt overlegd met betrokkenen en ouders.
- Hulp van de leerlingbegeleider of een externe begeleider is mogelijk.

Het bieden van steun aan de pester

- Het confronteren van de pester met zijn/haar gedrag en de gevolgen hiervan voor hem of haar.
- Het in kaart brengen van de achterliggende oorzaken van het pestgedrag.
- Het in gesprek gaan over het gebrek aan empathisch vermogen, dat zichtbaar wordt in het gedrag.
- Het zo nodig inschakelen van de leerlingbegeleider of een externe begeleider.

De school betrekt de rest van de klas bij het oplossen van het pestprobleem

- De mentor bespreekt met de klas het pesten en benoemt de rol van alle leerlingen hierin.
- Mogelijke oplossingen worden met de klas besproken: wat is ieders bijdrage aan de oplossingen van het probleem en de verbetering van de situatie?
- De mentor houdt de vinger aan de pols en voert follow-up gesprekken.

Het bieden van steun aan de ouders

- Ouders die zich zorgen maken over pesten worden serieus genomen.
- De school werkt samen met de ouders om het pesten aan te pakken.
- De school geeft adviezen aan de ouders in het omgaan met hun gepeste of pestende kind (zie bijlage 1).
- De school verwijst de ouders zo nodig naar deskundige hulpverlening.

De ouders van een leerling die gepest wordt, hebben er soms moeite mee, dat hun kind ‘aan

zichzelf' zou moeten werken. Hun kind wordt gepest en dat moet gewoon stoppen! Dat klopt: het pesten moet stoppen. Maar dat is niet alles. Een leerling, en zeker een leerling met een pestachtergrond, moet zich veilig kunnen voelen op school; hij wil geaccepteerd worden en verlangt ernaar zich prettig en zelfverzekerd te voelen. Daar kan begeleiding of een training aan bijdragen.

Preventieve maatregelen

Elke mentor bespreekt ergens aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken en regels in de klas. Het 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 dat het niet als klikken, maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd.

In de leerjaren 1 t/m 3 wordt in één of meer studielessen aandacht besteed aan pesten.
De leerlingen ondertekenen aan het eind van deze les(sen) een aantal samen gemaakte afspraken (het pestcontract). Indien een mentor of docent daartoe aanleiding ziet, besteedt hij in een groepsgesprek expliciet aandacht aan pestgedrag. Hierbij worden de rol van de pester, het slachtoffer, de meelopers en de stille getuigen benoemd. Van de gesprekken rond pesten worden aantekeningen gemaakt, die door de mentor worden bewaard in het leerlingvolgsysteem van zowel de pester als het slachtoffer.

Voorbeeld van een pestcontract:

Contract "Veilig in school"

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

- Ik accepteer de ander, zoals hij is en ik discrimineer niet.
- Ik scheld niet en doe niet mee aan uitlachen en roddelen, negeren of buitensluiten.
- Ik blijf van de spullen van een ander af.
- Als er ruzie is, speel ik niet voor eigen rechter.
- Ik hinder en bedreig niemand, ook niet met woorden.
- Ik neem geen wapens of drugs mee naar school.
- Ik gebruik geen geweld.
- Als iemand mij hindert, vraag ik hem of haar duidelijk daarmee te stoppen
- Als dat niet helpt, vraag ik een docent om hulp.

handtekening leerling (voor akkoord):

handtekening mentor (voor getuige):

3. Het stappenplan na een melding van pesten

- De docenten
- De mentoren
- Teamleider/afdelingscoördinator
- De rol van de leerlingbegeleiders
- De rol van de veiligheids- en activiteitencoördinator (alleen op het VMBO)
- De ouders

In onderstaand stappenplan worden de rollen van de verschillende volwassenen op en rond school beschreven:

De docenten

De vakdocenten hebben vooral een signalerende rol. Wanneer zij pesten waarnemen of redenen hebben om pesten te vermoeden, wordt van hen verwacht, dat zij hierop adequaat reageren en een melding doen aan mentor en/of afdelingsleider.

De mentor

1. Indien daar aanleiding toe bestaat, besteedt de mentor in zijn/haar klas expliciet aandacht aan pestgedrag. Hierbij worden de rol van de pester, het slachtoffer, de meelopers en de stille getuigen benoemd. De mentor bespreekt het pestprotocol.
2. Wanneer het pesten plaatsvindt in klassenverband, praat de mentor eerst met de gepeste en later met de pester apart. Een leidraad voor deze gesprekken is te vinden in de bijlagen 3 en 4. Vervolgens organiseert de mentor een gesprek tussen beide leerlingen en probeert hij tot goede afspraken te komen.
3. De mentor bespreekt direct het vervolgtraject, indien het pesten zich herhaalt.
4. De mentor praat met de klas. Dit is belangrijk in verband met de het herstellen van de groepssfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groepslid heeft.
5. Indien het probleem niet opgelost blijkt, meldt de mentor het gedrag van de leerling(en) bij de afdelingsleider. Hij overhandigt de afdelingsleider het dossier met daarin een verslag van de gebeurtenissen en de afspraken die zijn gemaakt.
6. Neemt zo nodig contact op met ouders van de pester en de gepeste.
7. Maakt een aantekening van het incident in Magister bij bewezen pestgedrag.

De teamleider/afdelingscoördinator

1. De teamleider/afdelingscoördinator neemt de rol van de mentor bij hardnekkig pestgedrag over en ook wanneer het pesten het klassenverband overstijgt en de betrokken mentoren aangeven dat aanvullende actie gewenst is.
2. Hij 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 (zie bijlage 4)
    - 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 sociaal gedrag vertoont, waardoor hij een gemakkelijke prooi vormt voor pesters.
5. Hij adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste, hulp op vrijwillige basis door de leerlingbegeleider.
6. Hij stelt alle betrokken ouders op de hoogte wanneer er sprake is van recidief gedrag, verzoekt hun om met hun kind te praten en stelt hen op de hoogte van het vervolgtraject.
7. Hij bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders.
8. Hij koppelt alle informatie terug naar de mentor.
9. Ernstige incidenten worden door de teamleider/afdelingscoördinator op de daartoe bepaalde plaats en wijze geregistreerd. (zie bijlage??)

De rol van de leerlingbegeleiders

- Zij ondersteunen waar nodig mentoren en teamleiders/afdelingscoördinatoren tijdens de verschillende fasen in het proces.
- Zij bieden op vrijwillige basis individuele begeleiding aan de pester en de gepeste.
- Zij bieden een sociaal-emotionele training aan voor het eerste en tweede leerjaar.
- Zij kunnen waar nodig een inbreng hebben tijdens de mentorlessen.
- Zij bieden kleinere trainingen aan bij specifieke hulpvragen, zoals bijvoorbeeld een assertiviteitstraining (hooguit vier keer).
- Zij vragen regelmatig aandacht voor de problematiek via de Nieuwsbrief aan de ouders en via de schoolkrant.

De rol van de veiligheids- en activiteitencoördinator (alleen op de vestiging VMBO)

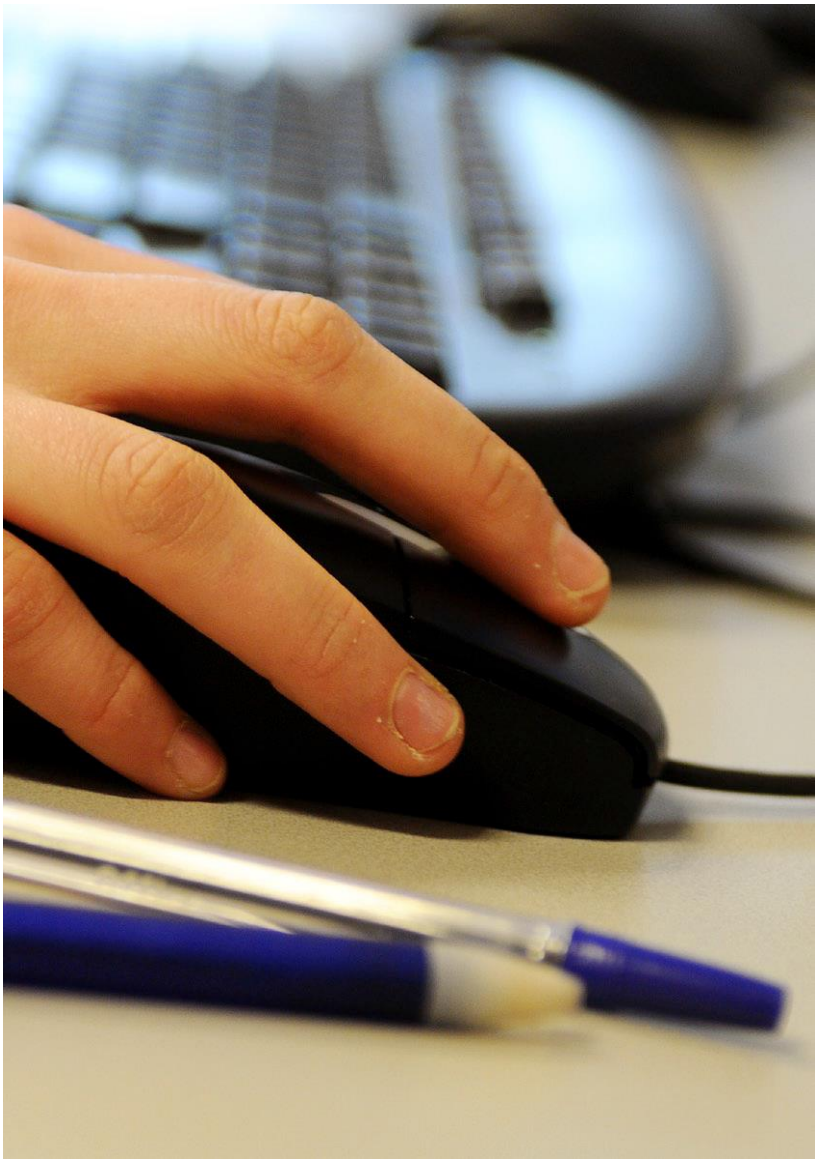
- De veiligheids- en activiteitencoördinator is de spil in het signaleren en tegengaan van pestgedrag: leerlingen kunnen altijd bij hem terecht om reëel of vermeend pestgedrag te melden, van zichzelf of anderen.
- Hij kan bij mogelijk pestgedrag zelf ingrijpen en/of de mentor waarschuwen, indien het bijvoorbeeld zou gaan om leerlingen uit dezelfde klas.
- Hij gaat het gesprek met de pester(s) en gepeste(n) aan om een beeld te krijgen van wat er voorgevallen is en een inschatting te kunnen maken van de ernst van het gepest.
- Hij fungeert als mediator tussen beide partijen om zo de relatie tussen de leerlingen weer zoveel mogelijk op een normaal omgangsniveau te krijgen en probeert een leefbare situatie te bewerkstelligen.
- Hij houdt de vinger aan de pols en houdt zowel met de gepeste(n) als de met de pester(s) contact.
- Hij is alert op pestsituaties en houdt buiten de lessen en tijdens pauzes de leerlingen in de gaten.
- De veiligheidscoördinator brengt in ieder geval de mentor op de hoogte van gesignaleerd pestgedrag of wat daarop lijkt te wijzen en communiceert met hem over de acties, die hij eventueel onderneemt.
- Hij zorgt voor registratie van pestgedrag in het leerlingvolgsysteem of maakt er melding van in het incidentendossier.
- Hij communiceert met alle betrokken partijen en houdt contact met de mentor en de afdelingscoördinator.

De ouders

- Ouders die merken of vermoeden dat hun kind gepest wordt, nemen contact op met de school. Het centrale aanspreekpunt voor zowel ouders als leerlingen is als altijd de mentor. Mentoren zijn bereikbaar via de schoolmail of, in urgente gevallen, telefonisch op hun privé-adres. (Zie voor een lijst met mentoren en e-mailadressen de schoolgids of website; de mentor geeft het telefoonnummer aan het begin van het schooljaar zelf aan de leerlingen.)
- Na het contact met de mentor kan desgewenst met een andere functionaris van de school een afspraak worden gemaakt. In volgorde: met de teamleider/afdelingscoördinator en vervolgens met de vestigingsdirecteur.
- De vestigingsdirecteur is in laatste instantie het aanspreekpunt voor alle zaken, die het onderwijs en de gang van zaken op school betreffen.

4. Digitaal pesten ofwel Cyberpesten

- Wat is cyberpesten?
- Hoe wordt er gepest?
- Het stappenplan na een melding van cyberpesten



Wat is cyberpesten?

Cyberpesten (of digitaal pesten) is het pesten of misbruiken via het internet en/of via de mobiele telefoon. Zo'n tweederde van de kinderen ervaart cyberpesten als erger dan pesten op school of op straat. Dit komt, omdat daders gemakkelijk anoniem kunnen blijven en de reikwijdte van het internet erg groot is. Tegelijkertijd komen kinderen er op steeds jongere leeftijd mee in aanraking.
Cyberpesten is een groeiend probleem. Het is voor docenten en ouders lastig te signaleren. Voor veel pesters is de impact van cyberpesten op hun slachtoffers vaak niet duidelijk. De signalen moeten vooral komen van andere leerlingen.

Voorbeeld:

“Toen ik een half jaar geleden op een woensdagmiddag op Twitter ging, werd ik in tien minuten veertien keer met de dood bedreigd, " vertelt Janna (13). De dagen daarna kreeg ik steeds WhatsApp berichten van mensen die ik niet kende: “We komen je halen. Laat het licht maar aan ’s nachts”. We hebben op WhatsApp een groep aangemaakt met onze klas. En daar ging een foto rond. Een foto waarop mijn hoofd op het lichaam van een pornomeisje was geplakt, daaronder stond: "Deze hoer gaat sterven”.

Hoe wordt er gepest?

- Pestmail/pestberichten (schelden, beschuldigen, roddelen, beledigen).
- Stalking: het stelselmatig lastigvallen van iemand door het blijven sturen van hate-mail/berichten of het dreigen met geweld via Twitter of Whatsapp.
- Het sturen van ongewenst materiaal zoals: porno en kinderporno, gewelddadig materiaal etc.
- Ongewenst contact met vreemden.
- Webcam-seks: beelden die ontvangen worden kunnen opgeslagen worden en te zijner tijd misbruikt worden.
- Spammen: een grote hoeveelheid afbeeldingen sturen via Whatsapp, zodat de telefoon van de ontvanger vastloopt.
- Hacken: gegevens stelen of instellingen aanpassen. Ook het uit naam van een ander versturen van pest-mail/berichten.

Het stappenplan na een melding van cyberpesten

1. **Bewaar de berichten.** Probeer de berichten, waaruit het pestgedrag blijkt, te bewaren. Vertel leerlingen, hoe ze dat kunnen doen (afdrukken, selecteren en kopiëren, Whatsapp-gesprekken en Twitter berichten opslaan). Maar reageer er nooit op.

2. **Blokkeer de afzender.** Leg de leerling zo nodig uit, hoe hij/zij de pestmail/berichten kan blokkeren.

3. **Probeer de dader op te sporen.** Soms is de dader te achterhalen door uit te zoeken van welke computer op school het bericht is verzonden. Neem contact op met de ICT-coördinator of de systeembeheerder. Het is mogelijk om via het IP-adres van de e-mail af te leiden van welke computer het bericht is verzonden. Ook is er van alles mogelijk via de helpdesk. Bij Whatsapp-berichten is het telefoonnummer te achterhalen.

4. **Neem contact op met de ouders van de gepeste leerling.** Geef de ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen.

5. **De leerlingbegeleider.** Verwijs de pester en/of de gepeste door naar de leerlingbegeleiding wanneer verdere begeleiding nodig is.

6. **Adviseer aangifte.** In het geval dat een leerling stelselmatig wordt belaagd is er sprake van stalking en daarvan kunnen de ouders aangifte doen. Ook wanneer het slachtoffer lichamelijk letsel of materiële schade is toegebracht, kan de politie worden ingeschakeld. Zo nodig kun je verwijzen naar Bureau Slachtofferhulp (www.slachtofferhulp.nl, tel: 0900-0101)

5. Bijlagen

- **Bijlage 1**
  (Adviezen aan de ouders van onze school)

- **Bijlage 2**
  (Voorbeeld van een pestcontract)

- **Bijlage 3**
  (Leidraad voor een gesprek met een gepeste leerling)

- **Bijlage 4**
  (Leidraad voor een gesprek met een pester)

- **Bijlage 5**
  (Tips voor leerlingen tegen digitaal pesten)

Bijlage 1: Adviezen aan de ouders van onze school

Ouders van gepeste kinderen:

- Houd de communicatie met uw kind open, blijf in gesprek met uw kind.
- Als pesten niet op school gebeurt, maar op straat, probeert u contact op te nemen met de ouders van de pester(s) om het probleem bespreekbaar te maken.
- Pesten op school kunt u het beste direct met de leerkracht bespreken.
- Door positieve stimulering en zgn. schouderklopjes kan het zelfrespect vergroot worden of weer terugkomen.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport.
- Steun uw kind in het idee dat er een einde aan het pesten komt.
- Reageer niet op appjes die met het pestconflict te maken hebben.

Ouders van pesters:

- Neem het probleem van uw kind serieus.
- Raak niet in paniek: elk kind loopt kans pester te worden.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak te komen.
- Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.
- Besteed extra aandacht aan uw kind.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport.
- Corrigeer ongewenst gedrag en benoem het goede gedrag van uw kind.
- Maak uw kind duidelijk dat u achter de beslissing van de school staat.
- Maak afspraken met uw kind over het gebruik van de mobile telefoon.
- Controleer regelmatig de inhoud van de telefoon van uw kind.
- Reageer niet op appjes die met het pestconflict te maken hebben.

Alle andere ouders:

- Neem de ouders van het gepeste kind serieus.
- Stimuleer uw kind om op een goede manier met andere kinderen om te gaan.
- Corrigeer uw kind bij ongewenst gedrag en benoem goed gedrag.
- Geef zelf het goede voorbeeld.
- Leer uw kind voor anderen op te komen.
- Leer uw kind voor zichzelf op te komen.
- Wanneer er op school iets is gebeurd en het is opgelost, kom er dan thuis niet op terug. Opgelost is opgelost!
- Denk er eens over na wat u zoal bespreekt aan tafel, bedenk dat kinderen heel veel horen en opslaan!
- Controleer regelmatig de inhoud van de telefoon en check wat uw kind op socialmedia doet.

Bijlage 2: Voorbeeld van een pestcontract



Contract “Veilig op school”

Ik vind, dat iedereen zich veilig moet voelen op school.

Daarom houd ik mij aan de volgende afspraken:

• Ik accepteer de ander zoals hij is en ik discrimineer niet

• Ik scheld niet en doe niet mee aan uitlachen en roddelen

• Ik blijf van de spullen van een ander af

• Als er ruzie is, speel ik niet voor eigen rechter

• Ik bedreig niemand, ook niet met woorden

• Ik neem geen wapens of drugs mee naar school

• Ik gebruik geen geweld

• Als iemand mij hindert, vraag ik hem of haar duidelijk daarmee te stoppen

• Als dat niet helpt, vraag ik een docent om hulp

handtekening leerling (voor akkoord):

handtekening mentor (voor getuige):

Bijlage 3: Leidraad voor een gesprek met een gepeste leerling

Feiten:

- Klopt het, dat je gepest wordt? (h)erkenning van het probleem
- Door wie word je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer?)
- Waar word je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer plekken?)
- Hoe vaak word je gepest?
- Hoe lang speelt het pesten al?
- Weten je ouders of andere personen, dat je gepest wordt?
- Wat heb je zelf tot nu toe tegen het pesten proberen te doen?
- Zijn er leerlingen die jou wel eens proberen te helpen?
- Wat wil je dat er nu gebeurt; wat wil je bereiken?
- Bespreek samen met de leerling wat hij/zij kan doen tegen het pesten en bekijk waar de leerling aan wil werken om de situatie te verbeteren. Let daarbij op de volgende

Aspecten:

- Hoe communiceert de leerling met anderen? Let ook op lichaamstaal.
- Hoe gaat de leerling om met zijn gevoelens en hoe maakt hij deze kenbaar aan anderen?
- Heeft de leerling genoeg vaardigheden om weerbaarder gedrag te tonen tegenover de pester?

Gepeste jongeren lopen vaak rond met het gevoel dat er iets mis is met hen. Daardoor hebben ze moeite om voor zichzelf op te komen. Besteed hier aandacht aan!

Bijlage 4: Leidraad voor een gesprek met een pester

Het doel van dit gesprek is drieledig:

- De leerling confronteren met zijn gedrag en de pijnlijke gevolgen hiervan;
- Achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen;
- De stappen schetsen, die volgen wanneer het pestgedrag niet stopt.

Confronteren:

- Wees objectief en probleemgericht: beschrijf de feiten, check deze (kloppen ze) en vermijd interpretaties (‘Je hebt cola in de tas van Piet laten lopen. Dat doe je zeker omdat je graag de lolligste bent!’); confronteren is niet hetzelfde als kritiek leveren.
- Wees relatiegericht: je drukt de pester met zijn neus op de feiten, maar maakt hem niet met de grond gelijk! Je bent heel duidelijk op de inhoud, in wat je wel en niet wil, maar met behoud van de relatie. Bijvoorbeeld: ‘Ik vind dat je heel erg gemeen doet tegen haar en ik wil dat je daarmee ophoudt.’ Zeg nooit: ‘Je bent heel gemeen.’
- Wees specifiek: benoem de situatie waar het over gaat en vermijd woorden als altijd, vaak en meestal. Kritiek dreigt daardoor te algemeen te worden.
- Wees veranderingsgericht: je stelt zaken vast en gaat vervolgens inventariseren hoe het anders kan.

Achterliggende oorzaken:

- Nadat het probleem benoemd is, richt je je op het waarom. Hoe komt het, dat je dit gedrag nodig hebt? Wat levert het jou op? Wat reageer je af op die ander? etc.
- Maak duidelijk dat er een tekort aan inlevend vermogen zichtbaar wordt in dit gedrag. Wat ga je daaraan doen?
- Bied zo nodig hulp aan van de onderwijshulpverlener (op vrijwillige basis). Het pestgedrag moet stoppen!
- Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt (zie stappenplan).

Bijlage 5: Tips voor leerlingen

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

- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
- Maak je profiel op socialmedia sites alleen zichtbaar voor je vrienden.
- Denk goed na voordat je iets online zet; iets op internet plaatsen is tegenwoordig kinderspel. Het er weer afhalen is vaak minder eenvoudig. Denk dan ook goed na, voordat je foto's van jezelf in bikini tijdens je vakantie op Facebook zet.
- Gebruik altijd een bijnaam op Twitter.
- 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 groepsgesprekken op Whatsapp als er iets vervelends gebeurt en meld dat bij je ouders en mentor als het over school gaat.
- Verwijder onbekende mensen uit je Facebook vriendenlijst.
- Verwijder onbekende mensen uit je telefoon/Whatsapplijst.
- Bel, Whatsapp of Twitter 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, dreigberichtjes, dreigtweets of haatmail
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen via social media 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. Bedenk, dat foto's ook bewerkt kunnen 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.

Wat kun je tegen cyberpesten en misbruik doen?

- Niet persoonlijk opvatten als het van mensen komt die je niet kent. De anonimiteit van internet en social media maakt dat mensen makkelijker gaan schelden.
- Reageer niet op pestberichten of andere digitale pesterijen. Verwijder de berichten zo mogelijk zonder ze te openen. Als je niet reageert, gaan pesters vaak op zoek naar iemand anders om te pesten.
- Blokkeer de afzender. Als het gaat om smsjes/Whatsapp berichten op de mobiele telefoon, dan heb je soms de mogelijkheid om nummers te blokkeren.
- Bewaar de bewijzen. Maak een print of sla ze op. Van het IP-adres van de e-mail kan soms worden afgeleid, van welke computer de e-mail verzonden is. Een provider heeft vaak een helpdesk, die klachten over nare mail aan kan nemen. Men heeft daar ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie de mail heeft verstuurd. Bel de helpdesk op.
- Ga naar je mentor of afdelingsleider op school. Deze zal je verder helpen om het pestgedrag te stoppen. En bespreek dit met je ouders.
- Bij stalken kun je aangifte doen bij de politie. Het is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen: www.pestenislaf.nl.