

maurick college



Anti-pestprotocol Maurick College

januari 2017

INHOUD

	Blz.
Samenvatting	3
1. Inleiding	4
2. Hoe zorgen we voor een goede en veilige sfeer (preventie)?	5
3. Hoe gaan we een onveilige sfeer/pesten tegen?	6
4. Hoe betrekken we ouders erbij?	8
5. Wie heeft welke taken / verantwoordelijkheden?	9
6. Welke stappen doorlopen we?	10
7. Slotopmerkingen / overige informatie	11
BIJLAGE 1: Definities	12
BIJLAGE 2: Digitaal pesten	14
BIJLAGE 3: Vormen van pesten	16
BIJLAGE 4: Informatie voor ouders/verzorgers	17
BIJLAGE 5: Methodieken	19
BIJLAGE 6: Literatuur	20

Samenvatting

Het Maurick College wil de leerlingen een veilig pedagogisch klimaat bieden, waarin zij zich harmonieus en op een prettige manier kunnen ontwikkelen (zie de missie en visie van de school, te vinden in de digitale schoolgids op www.maurickcollege.nl).

Pesten vindt helaas overal plaats, dus ook op onze school. Daarom is het belangrijk om een duidelijk en helder protocol te hebben, waar alle betrokkenen op terug kunnen vallen. Natuurlijk is het beter om het pesten te voorkomen, daarom past het bij onze daltonschool, dat de school er alles aan doet om een veilig en goed pedagogisch klimaat te creëren. In een aantal gevallen is dit niet voldoende. Vandaar dat er gekozen is voor dit protocol.

Bij pestgedrag is er altijd sprake van machtsongelijkheid, van terugkomend gedrag (met regelmaat), waardoor de veiligheid van de leerling wordt aangetast.

De inzet van pestgedrag is altijd macht door intimidatie. Er is sprake van drie deelnemende partijen*:

- "de gepeste leerling"
- "de pester"
- "de meelopers"

Voorbeelden van pestgedrag*

1. Verbaal
2. Fysiek
3. Intimidatie
4. Isolatie
5. Stelen of vernielen van bezittingen
6. Digitaal pesten (Facebook, Instagram, Snapchat etc.)
7. Sexting

Signalering

Deze vindt plaats door:

- Mentoren
- Docenten
- Leerlingen
- Ouders/verzorgers
- Tweede- en derdelijns begeleiders, waar onder vertrouwenspersonen, jeugdarts, schoolmaatschappelijk werk en sociaal verpleegkundige.

* voor definities wordt verwezen naar bijlage 3

1. Inleiding

Pesten stellen we op het Maurick College niet als thema ter discussie. We maken afspraken over hoe wij in de school met elkaar omgaan; op basis van wederzijds respect zijn we er samen toe bereid om iedere persoon een gelukkige tijd te laten hebben op het Maurick College. We denken in oplossingen en in termen van positiviteit. Daarin heeft pesten geen ruimte. Deze filosofie wordt vanaf leerjaar 1 gedeeld en gedragen en sluit aan bij de daltonvisie van de school.

De principes van Schoolwide Positive Behavior Support (SPBS) staan aan de basis van dit protocol. Een uitgebreidere uitleg over deze aanpak vindt u terug bij punt 2 "preventie".

Werken aan relaties tussen kinderen onderling en tussen de docent en leerlingen is een kerntaak van iedere docent. Het is een voorwaarde om een veilige sfeer te creëren in de klas waarbinnen leerlingen zich optimaal kunnen ontwikkelen.

In dit protocol wordt aandacht besteed aan:

- Hoe de school een goede en veilige sfeer in de klas en op school weet te creëren, om daarmee pesten te voorkomen.
- De aanpak van pesten als het zich voordoet.

Bij de preventie en aanpak van pesten gebruiken we de volgende methodieken:

- Herstelrecht / contextuele benadering
- Oplossingsgericht benadering / No-Blame-aanpak
- Steungroep

Deze drie methodieken worden uitgebreider beschreven in bijlage 5.

2. Hoe zorgen we voor een goede en veilige sfeer (preventie)?

We werken op het Maurick College met de principes de schoolbrede aanpak gericht op het bevorderen van positief gedrag binnen de school: SPBS. Doel van deze aanpak is het creëren van een positieve, sociale omgeving die het leren bevordert en gedragsproblemen voorkomt of doet afnemen. Dit begint bij het gezamenlijk formuleren van de waarden die de school belangrijk vindt. Adequaat gedrag wordt positief bekrachtigd.

Alle mensen binnen de school hebben hetzelfde doel; directie, schoolleiding, docenten, OOP en de leerlingen. SPBS is een kapstok waaraan bestaande en nieuwe gedragsmethodieken kunnen worden opgehangen. Hiermee wordt een veilig en positief schoolklimaat gecreëerd, waarin elke leerling optimaal kan profiteren van het onderwijs.

Uit deze opvatting volgen enkele uitgangspunten:

- Er wordt uitgegaan van herstel van de verhoudingen.
- In sommige gevallen van grensoverschrijdend gedrag kan daarnaast ook nog sprake zijn van straf. Dit laatste is zeker aan de orde als er sprake is van strafbare feiten.

Uitgangspunten en activiteiten van de school die zorgen voor een veilige sfeer in de klas:

- Pesten is vaak een vorm van op een negatieve manier aandacht vragen, waarbij de leerling niet in zijn kracht staat en dus niet zijn goede eigenschappen/kwaliteiten inzet. Het komt de 'slachtoffers', de persoonlijke ontwikkeling van 'pesters' en de sfeer in de klas ten goede als de 'pester' in staat wordt gesteld zijn kwaliteiten op een positieve manier in te zetten;
- In de eerste weken van het schooljaar begeleidt de mentor gedurende enkele lessen de leerlingen om afspraken te maken over de omgangsvormen. Daarin spreken de leerlingen zich uit over de wenselijke manier van met elkaar omgaan. Deze afspraken worden vastgelegd. Dit betreft andere zaken dan de schoolbrede regels;
- Tijdens de introductieweek wordt geïnventariseerd wat de kracht/kwaliteiten van elke leerling zijn. Waar is de leerling goed in? Wat kan de leerling bijdragen aan de groep? Dat is bij voorkeur iets concreets, maar kan ook een meer abstracte karaktereigenschap zijn zoals behulpzaam of enthousiast. Deze kwaliteiten worden in het mentoruur vastgelegd en hier kan op worden teruggegrepen als een leerling de relatie met een andere leerling verstoort. Dit vormt de basis voor een werkwijze vanuit *herstelrecht* (voor meer informatie over herstelrecht; zie bijlage 1);
- Op het moment dat door docenten, leerlingen en/of mentor wordt geconstateerd dat afspraken die de klas samen hebben gemaakt, worden geschonden, wordt hier tijdens een mentoruur aandacht aan besteed. Hierbij is het uitgangspunt herstel van de ontstane situatie. De pester zet zijn kwaliteit(en) in om de schade die hij heeft veroorzaakt goed te maken.

3. Hoe gaan we een onveilige sfeer / pesten tegen?

Wij gaan er vanuit dat pesten niet wordt opgelost met protocollen, trainingen en straf. Daarmee kun je het tijdelijk onderdrukken en misschien even redden. Maar de kinderen die gestraft worden, voelen zich buitengesloten en dan is er geen sprake meer van een relatie; niet tussen hen en hun klasgenoten en niet tussen hen en hun docent. Pesten is niet voor iedereen hetzelfde en daarom ook niet volledig uit te sluiten. Er zullen zich altijd situaties voor blijven doen waarbij iemand zich gepest of buitengesloten voelt. Om dit te voorkomen bevordert de school de bewustwording bij de leerlingen..

Bewustwording van je eigen gedrag en het effect daarvan op de ander. Kinderen hebben daarvoor volwassenen nodig die hen helpen tot die bewustwording te komen. Daarmee doen we mede aan burgerschapsvorming; leerlingen ontwikkelen gezamenlijke normen en waarden en worden zich bewust van hun gedrag en de invloed van hun gedrag op hun omgeving.

Het volgende wordt gedaan om die bewustwording te vergroten:

- Het maken van een reconstructie van wat er gebeurd is;
- De leerling zo snel mogelijk in een situatie te brengen om het anders te kunnen doen;
- Het analyseren van situaties met de betrokken leerlingen of klas.

Het gevolg van deze acties is dat kinderen hard groeien in hun bewustwordingsproces. Ze komen vlug bij de kern en kunnen daarop doorpakken. Leerlingen krijgen zo hun eigen leerpunten en proberen daarmee om te gaan. Ze zijn in staat om elkaar te complimenteren en maken een positieve verandering in hun gedrag door. Ook beïnvloeden ze elkaars gedrag op een positieve manier.

Als er gepest wordt, is er niet alleen sprake van een verstoorde verhouding tussen pester en gepeste. Ook andere leerlingen worden geschaad door pestgedrag, omdat de sfeer in de groep minder veilig wordt. Dat betekent vaak dat een pester iets recht heeft te zetten ten opzichte van de gehele groep, maar ook dat de groep een rol kan spelen bij de oplossing van het probleem. De mentor/docent geeft de leerlingen inzichten en helpt hen het anders te doen. Die hulp aanvaarden leerlingen uitsluitend van iemand die hen 'heel' laat (volgens de contextuele benadering), met wie ze zich verbonden voelen, bij wie ze het gevoel hebben dat ze er toe doen en blijven doen, ook al maak je fouten. Het is belangrijk dat een gepeste leerling niet als slachtoffer wordt gezien en dat hij wordt aangesproken op zijn eigen kracht en mogelijk ook op zijn eigen aandeel.

Schematische beschrijving van de interventies

Probleem	Mogelijke interventies	Wie ?
1. Onveilige sfeer in de groep.	Terugkijken naar de afspraken die de mentor met de klas heeft gemaakt	Mentor
2. Incident tussen 2 leerlingen	<ul style="list-style-type: none"> • Herstelgesprek (zie bijlage 5) • No blame (zie bijlage 5) 	Mentor / APC*
3. Systematisch pesten door een of enkele leerlingen	<ul style="list-style-type: none"> • Herstelgesprek (zie bijlage 5) • Straf 	Mentor / APC Mentor / Coördinator
4. Een leerling ligt slecht in de klas	<ul style="list-style-type: none"> • Herstelgesprek (zie bijlage 5) • No blame (zie bijlage 5) • Steungroep (zie bijlage 5) 	Mentor / APC
5. Zwaar grensoverschrijdend gedrag	<ul style="list-style-type: none"> • Straf • Schorsing 	Mentor / Coördinator Mogelijk directie

*APC: Anti-pestcoördinator

4. Ouderbetrokkenheid

Bij systematisch pesten of als een leerling slecht in de klas ligt of bij zwaar grensoverschrijdend gedrag wordt altijd contact gelegd met de ouders van de leerling. Dit is in eerste instantie de taak van de mentor. In voorkomende gevallen kan onderling worden afgesproken dat de coördinator dit doet. Dat kan bijvoorbeeld het geval zijn bij zwaar grensoverschrijdend gedrag.

In een gesprek tussen de ouders en de mentor (en eventueel APC en/of coördinator) wordt besproken welke stappen school in samenwerking met de leerling (en soms ook de ouders) gaat ondernemen om de situatie van de leerling te verbeteren. Het gaat daarbij zowel om de pester als de gepeste leerling.

Na een overeengekomen periode vindt er ook een evaluatiegesprek met de ouders plaats.

Naast het feit dat bij pesten de school een nadrukkelijke rol heeft bij het bestrijden daarvan, is ook de ondersteuning van de ouders/verzorgers hierbij van essentieel belang. Vanuit de pedagogische driehoek leerling-ouder-school spelen alle drie deze partijen een belangrijke rol te spelen. Voor eventuele acties die door ouders kunnen worden ondernomen, wordt verwezen naar bijlage 5 "informatie voor ouders/verzorgers".

5. Taken / verantwoordelijkheden

Mentor: introductie, mentoruur, groepsafspraken, advies inwinnen bij de APC, verwijzen naar vertrouwensgroep, zelf of met de APC herstelgesprek voeren, contact opnemen met de ouders, conflicten tussen leerlingen bemiddelen, soms ook milde pestproblematiek.

Anti-pestcoördinator (APC): coaching van de mentor, indien gewenst / nodig (samen met de mentor) voeren van een herstelgesprek of instellen van een steungroep. Verder is de APC het deskundige aanspreekpunt voor mentoren en coördinatoren inzake het bestrijden van pestgedrag. Daarnaast registreert de APC de pestsituaties. Deze registratie vormt de basis om het huidige anti-pestprotocol en –beleid te evalueren en daar waar nodig aan te passen.

Coördinator: komt in beeld bij zwaar grensoverschrijdend pestgedrag, als er ook bestraft moet worden. Kan ook degene zijn die in voorkomende gevallen (zoals bij systematisch pesten) het contact met de ouders initieert.

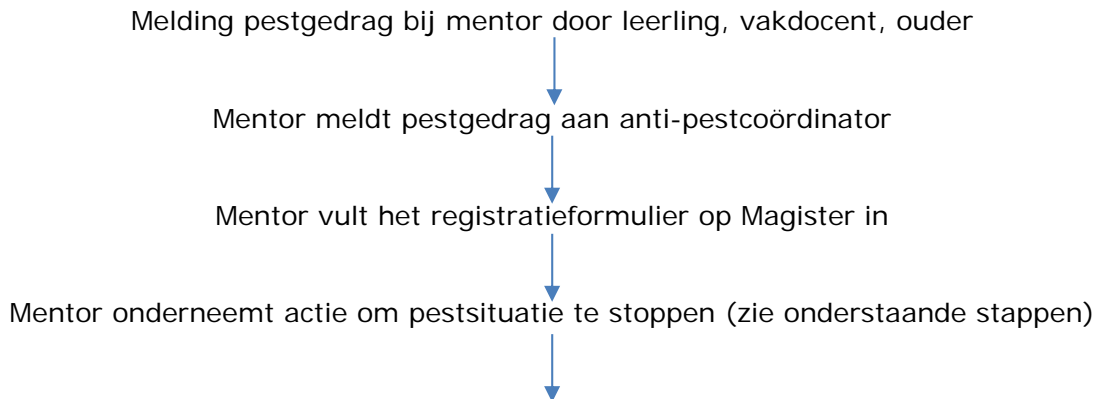
Directie: komt in beeld wanneer het zwaar grensoverschrijdend pestgedrag na sancties niet verbetert.

Zorgteam: komt in beeld wanneer het pestgedrag en de gevolgen daarvan niet meer binnen het normale handelingsspectrum van de school valt/hoort. Eventueel kunnen door het zorgteam externe partijen worden ingeschakeld.

Basisteam Jeugd en Gezin: komt in beeld wanneer de problematiek multidisciplinair moet worden opgelost.

6. Stappenplannen

Algemeen gedeelte stappenplan



Verder stappenplan (afhankelijk van de specifieke situatie)

Onveilige sfeer in de groep

- De mentor signaleert > voert een klassengesprek tijdens het mentoruur om daarin de afspraken te resetten.

Incident tussen 2 (of 3) leerlingen

- De mentor signaleert > (eventueel na raadpleging van APC) herstelgesprek > de mentor maakt een notitie in Magister.

Systematisch pesten door 1 of meer leerlingen

- De mentor signaleert > voert (eventueel samen met APC of na raadpleging van APC) herstelgesprek > de mentor maakt een notitie in Magister.

Een leerling ligt slecht in de hele klas

- De mentor signaleert > organiseert (eventueel samen met APC of na raadpleging van de APC) een steungroep > de mentor maakt een notitie in Magister.

Of

- De mentor signaleert > voert (eventueel samen met APC of na raadpleging van APC) herstelgesprek > de mentor maakt een notitie in Magister.

Zwaar grensoverschrijdend gedrag

Zodra het pesten grovere vormen aanneemt, worden in ieder ook de coördinator en/of de directie ingeschakeld.

- De mentor signaleert > meldt bij de coördinator > de coördinator pakt de situatie op en beoordeelt of contact met de politie opgenomen moet worden > de coördinator maakt een notitie in Magister.

↓

Mentor/coördinator registreert in Magister hoe peestsituatie is opgelost

↓

Mentor en APC evalueren de ondernomen stappen

↓

Mentor/APC heeft een evaluatiegesprek met ouders

7. Slotopmerking / overige informatie

- Voor alle stappenplannen geldt uiteraard dat de gekozen aanpak na afloop wordt geëvalueerd. Dat houdt ook in dat vastgesteld moet worden of het conflict / pestgedrag is gestopt. Als dat niet het geval is, moet tot vervolgstappen worden overgegaan.
- Cyberpesten is een aparte vorm van pesten. Ook hierop is de informatie hierboven van toepassing. Specifieke informatie over cyberpesten is te vinden in bijlage 6 en in het reglement internet en sociale media op het Maurick College. Dit reglement kan gevonden worden in de digitale schoolgids die staat op www.maurickcollege.nl.
- De toepassing van dit anti-pestprotocol wordt jaarlijks aan het einde van het schooljaar (mede op basis van de registraties in Magister) geëvalueerd en daar waar nodig wordt het protocol aangepast.

Bijlage 1: Definities

Wat is plagen?

We spreken over plagen wanneer de gevolgen van dat gedrag niet vervelend zijn voor anderen. Het gaat dan om een spel, dat door niemand als bedreigend of echt vervelend wordt ervaren.

Plagen heeft geen nadelige gevolgen voor de leerling die het ondergaat.

Met plagen leren leerlingen op speelse wijze omgaan met "conflictsituaties". Hierdoor ontwikkelen ze een vaardigheid, die later in hun leven van pas kan komen.

Wat is pesten?

Van 'pesten' is sprake, wanneer er wel nadelige gevolgen zijn voor de leerling die het ondergaat. De leerling die het ondergaat bepaalt dus of er sprake is van pesten.

Wat voor de één een vorm van ongewenst gedrag is, hoeft dat voor de ander niet te zijn.

Wat voor de één een grapje of een plagerijtje is, kan de ander enorm vervelend of kwetsend vinden. Wat misschien niet persoonlijk bedoeld is, kan iemand direct raken.

Het is daarom nodig bij pestgedrag met elkaar om de tafel te gaan zitten.

Wie zijn er bij pestgedrag betrokken?

Bij het bespreken van pestgedrag worden door de school meerdere partijen betrokken: de gepeste leerling(en), de pestende leerling(en), de zwijgende middengroep, het personeel en de ouders.

De gepeste leerling

- Leerlingen die gepest worden, vinden vaak andere dingen leuk of interessant of ze doen dingen anders dan andere leerlingen. Ze zijn goed in een vak of juist niet;
- Veel leerlingen die gepest worden, kunnen slecht voor zichzelf opkomen;
- Ze kunnen vaak niet daadwerkelijk iets doen tegen het pesten en stralen dat ook uit;
- Vaak zijn ze angstig en onzeker in een groep;
- Ze durven weinig of niets te zeggen, omdat ze bang zijn afgewezen te worden;
- Die angst en onzekerheid worden alleen maar erger doordat ze gepest worden;
- Zonder hulp komt de gepeste leerling er niet uit;
- Gepeste leerlingen voelen zich vaak eenzaam;
- Ze hebben in de omgeving waarin zij gepest worden geen vrienden om op terug te vallen;
- Ze kunnen soms beter met volwassenen opschieten dan met hun leeftijdgenoten;
- Jongens die gepest worden, zijn bijna nooit motorisch sterk ontwikkelde leerlingen.

De pestende leerling

- Pestende leerlingen zijn vaak fysiek en /of verbaal sterker dan de gepeste leerling;
- meisjes pesten in drie kwart van de gevallen door middel van psychisch geweld (buitensluiten, roddelen) en voor de rest door middel van fysiek geweld;
- bij jongens is het net andersom: in driekwart van de gevallen wordt gepest door middel van fysiek geweld en voor de rest door middel van psychisch geweld.
- pestende leerlingen doen vaak agressief en dreigen vaak met geweld;
- ze lijken populair te zijn in een klas, maar dwingen hun populariteit in de groep af door te laten zien hoe sterk ze zijn en wat ze allemaal durven;
- agressieve pestende leerlingen zijn vaak fysiek sterker dan de rest van de klas;
- ze kunnen vaak moeilijk inschatten wat een ander voelt;
- ze zijn impulsief en domineren graag andere kinderen;
- een pestende leerling heeft niet geleerd zijn agressie op een andere manier te uiten dan door het ongewenste pestgedrag te vertonen;

- ook pestende leerlingen hebben op de langere termijn last van hun pestgedrag. Door hun verkeerde en vooral beperkte sociale vaardigheden hebben ze vaak moeite om een vriendschap op te bouwen en te onderhouden. Die is vaak gebaseerd op macht en het delen in die macht;
- pestende leerlingen maken geen normale sociale ontwikkeling door met alle gevolgen van dien ook voor henzelf.

De zwijgende middengroep

De meeste leerlingen zijn niet direct betrokken bij het actief pesten. Sommigen bemoeien zich er niet mee. Andere leerlingen doen mee uit angst of uit berekening. Dit zijn de zogenaamde 'meelopers'. Er zijn ook leerlingen die niet merken dat er gepest wordt. Heel af en toe durft een leerling of een klein groepje leerlingen het op te nemen voor de gepeste leerling.

Het belangrijkste kenmerk van een meeloper is de grote angst om zelf slachtoffer te worden. Maar het komt ook voor dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden. Of ze denken daardoor op de populariteit van de pestende leerling in kwestie mee te liften.

De medewerkers

Pesten is vaak een goed bewaard groepsgeheim: veel leerlingen weten dat in de groep wordt gepest, toch durft niemand het aan docent of ouder te vertellen. De medewerkers weten dus ook vaak niet dat er in de groep wordt gepest. En zien ze ongewenst gedrag, dan beschouwen ze het lang niet altijd als pesten.

De ouders

Wanneer leerlingen worden gepest, durven ze dit in de meeste gevallen niet aan hun ouders te vertellen. Ze kunnen bang zijn dat hun ouders naar school gaan, het aan de mentor vertellen en dat deze het verkeerd aanpakt. Ze schamen zich vaak dat hen dit overkomt. Soms denken ze dat ze het gedrag van de pestende leerling zelf hebben uitgelokt en het dus verdienen gepest te worden.

Bijlage 2: Digitaal pesten (cyberpesten)

Naast de hieronder vermelde algemene informatie over cyberpesten is ook specifieke informatie hierover terug te vinden in het reglement internet en sociale media op het Maurick College. Dit reglement kan gevonden worden in de digitale schoolgids die staat op www.maurickcollege.nl.

Wat kun je doen om digitaal pesten te voorkomen?

- Zet voor jezelf de argumenten waarom je op internet wilt op een rijtje. En bespreek, met iemand die je vertrouwt en die er verstand van heeft, hoe je dat op een veilige en verantwoorde manier kunt doen.
- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
- Gebruik een apart email-adres om jezelf te registreren op websites. Kies een mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.
- Gebruik altijd een bijnaam als je op sociale media zit.
- Als je je vervelend voelt door iets wat je hebt gezien, vertel dat dan aan iemand die je vertrouwt.
- Blijf altijd vriendelijk en eerlijk en scheld niet (terug).
- Verwijder onbekende mensen uit de contactlijst van de diverse sociale media.
- Ga weg uit de chat als er iets vervelends gebeurt.
- Bel of mail niet zomaar met kinderen die je van internet kent, en spreek niet met ze af zonder dat je ouders dat weten.
- Verstuur geen flauwe grappen, dreig- of haatberichtjes.
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van het chatten kent. Dus: geen e-mailadressen, gewone adressen, namen (ook niet van school), telefoonnummers, wachtwoorden enz. geven.
- 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, ook als jij hem al weggehaald hebt. Foto's kunnen ook bewerkt worden zonder dat jij dat weet of wilt. Houd daar rekening mee.
- Wees voorzichtig met het gebruik van je webcam. Gebruik geen webcam bij personen die je niet kent of vertrouwt. Jouw beelden kunnen worden opgeslagen en gebruikt worden om ze aan andere personen te laten zien. Ze kunnen ook voor andere doeleinden gebruikt worden dan waarvoor jij ze gemaakt hebt.

Wat kun je tegen digitaal pesten doen?

- Realiseer je dat dit gebeurt door iemand, die het persoonlijk moeilijk heeft en niemand heeft die hem/haar daarbij kan helpen.
- Niet altijd persoonlijk opvatten. Als het pesten komt van mensen die je niet kent, vat scheldpartijen of beledigingen dan niet persoonlijk op. Vaak maken mensen negatieve opmerkingen uit verveling. De anonimiteit van internet maakt dat mensen makkelijk gaan schelden.
- Negeer de pestberichtjes. Je kunt het beste niet reageren op haatmailtjes of andere digitale pesterij. Verwijder de e-mail zonder hem te openen. Onderdruk je nieuwsgierigheid! Het negeren is effectief in de beginfase van pesten, dus als de pester nog niet zolang aan het pesten is. Pestkoppen willen vaak aandacht. Als je niet reageert, gaan pesters op zoek naar iemand anders om te pesten. Dat geldt ook voor chatrooms. Als daar vervelende opmerkingen worden gemaakt, stop dan met chatten, verlaat chatroom.
- Blokkeer de afzender. Krijg je pestberichten, blokkeer dan de afzender.

Als het gaat om berichten op de smartphone, dan heb je op jouw smartphone de mogelijkheid om bepaalde nummers te blokkeren. Dit werkt alleen als vanaf een andere smartphone met nummervermelding het bericht wordt verzonden, waarmee de dader zich bloot geeft. Wanneer hij of zij echter de smartphone van iemand anders gebruikt, is weliswaar de smartphone, maar niet de dader te achterhalen. Er is dan weer sprake van anonimiteit. Het nummer kan vervolgens wel worden geblokkeerd. In het ergste geval moet een nieuw (eventueel geheim) nummer worden aangevraagd.

- Praat erover.

Erover praten met je vrienden, je ouders of een leraar die je vertrouwt is belangrijk. Zeker als het pesten al een tijdje duurt en je je er bedreigd door voelt. Het liefst met iemand die veel van computers en internet weet en die niet doorvertelt dat je gepest wordt.

- Bewaar de bewijzen.

Als de pesterijen al in een verder gevorderd stadium zijn en er via de sms, sociale media of mail bedreigingen worden geuit, bewaar deze dan. Hoe vervelend de berichtjes ook zijn, gooi ze niet weg. Maak een printje van het pestbericht of sla deze op. Het zijn bewijzen die tegen de pester gebruikt kunnen worden. Aan het IP adres van het bericht kan soms afgeleid worden van welke computer het bericht verzonden is. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare mail, berichten via de sociale media aan kan nemen. Daar heeft men ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie het verstuurt. Bel de helpdesk op.

Je kunt naar een van de contactpersonen op school gaan die speciaal zijn aangesteld om je te helpen bij vormen van ongewenst gedrag. Zij kunnen je vertellen wat je nog meer kunt doen om het vervelende gedrag te stoppen. Zij kunnen je ook helpen als het vervelende gedrag misschien al gestopt is, maar je er nog steeds last van hebt.

- Aangifte doen bij de politie.

In bepaalde gevallen kun je naar de politie om aangifte te doen. Pesten kan zo hardnekkig zijn dat het pesten 'stalken' wordt genoemd. Dit is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen: www.pestenislaf.nl. Voel je niet schuldig als er iets vervelends gebeurt. Het is niet jouw schuld.

- Wees zuinig op je wachtwoorden.

Zorg dat je je wachtwoorden en inlognamen niet doorgeeft aan anderen of dat ze makkelijk te raden zijn. Zo kunnen anderen niet bij je website of e-mail. Als dit wel gebeurd is, neem dan contact op met de beheerder van de site.

Bijlage 3: Vormen van pesten

Hoe wordt er gepest?

Met woorden:	vernederen, belachelijk maken schelden dreigen met bijnamen aanspreken gemene briefjes, mailtjes, Whatsapp-berichten schrijven
Lichamelijk:	trekken aan kleding, duwen en sjoeren schoppen en slaan krabben en aan haren trekken wapens gebruiken
Achtervolgen:	opjagen en achterna lopen in de val laten lopen, klemzetten of -rijden opsluiten
Uitsluiting:	doodzwijgen en negeren uitsluiten van feestjes, bij groepsopdrachten
Stelen en vernielen:	afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen kliederen op boeken banden lek prikken, fiets beschadigen
Afpersing:	dwingen om geld of spullen af te geven het afdwingen om iets voor de pestende leerling te doen
Sexting:	het versturen van naaktfoto's, of spannende berichtjes via de telefoon via bijvoorbeeld WhatsApp.

Bijlage 4: Informatie voor ouders/verzorgers

Mogelijke signalen van gepest worden

- 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

Wat ouders/verzorgers zelf kunnen doen:

- Neem uw kind serieus en zeg dat u met anderen vertrouwelijk gaat praten om het pesten te stoppen.
- Pesten op school kunt u het beste direct met de mentor bespreken.
- Praat erover met uw kind of vraag uw kind op te schrijven wat het heeft meegemaakt.
- En garandeer uw kind, dat u zorgvuldig en vertrouwelijk hiermee zult omgaan.
- Leg uw kind uit hoe het komt dat kinderen pesten.
- Samen praten over pesten kan ook via een boek of een film over het onderwerp.
- Vertel dat als volwassenen niets doen, dat ze dan
 - niet zien dat er gepest wordt of
 - dat ze niet weten hoe het probleem moet worden opgelost.
- Waarschuw uw kind dat het mogelijk is dat het pesten niet meteen ophoudt als er beter op wordt gelet. De problemen van het kind dat pest zijn soms erg groot en moeilijk op te lossen op korte termijn.
- Houd het onderwerp bespreekbaar, informeer regelmatig hoe het gaat.
- Als u er van uw kind met niemand over mag praten, steun dan uw kind, geef achtergrondinformatie en maak duidelijk dat de school het zorgvuldig zal aanpakken.
- Voordat u dit belooft, is het raadzaam te vragen wat de school doet.
- Beloon uw kind en help het zijn/haar zelfrespect terug te krijgen.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een (team) sport.
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Doe dat niet met een negatieve insteek, maar geef adviezen om aan het pesten een einde te maken. Een negatieve manier van vragen is bijvoorbeeld: " Wat is er vandaag weer voor ergs gebeurd?"
- Houd regelmatig en intensief contact met de mentor van uw kind.
- Als uw kind echt lijdt onder het pesten en dat ten koste gaat van het zelfvertrouwen, kan hulp van een deskundige nodig zijn. Dit kan individueel of mogelijk in een sociale vaardigheidstraining.
- Houd het niet stil, maar onderneem actie, door iemand in vertrouwen te nemen.

Informatie voor ouders van pestende leerlingen

- Neem het probleem serieus.
- Raak niet in paniek: elk kind kan in de verleiding komen te gaan pesten.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak en aanleiding van het pesten te komen.
- Maak uw kind gevoelig voor wat het gedrag bij anderen doet.
- Besteed aandacht aan uw kind, door te laten merken dat u veel waarde hecht aan wat voor hem/haar belangrijk is en door te laten merken dat u het belangrijk vindt dat het zich niet rot voelt.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport.
- Bekijk samen met uw kind een film over pesten
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Geef adviezen over andere manieren om met elkaar om te gaan.
- Houd regelmatig en intensief contact met de mentor van uw kind.

Ook zijn er mogelijkheden om uw kind aan een sociale vaardigheidstraining te laten meedoen. Informatie hierover is op te vragen bij de mentor.

BIJLAGE 5: Methodieken

- Herstelgesprek tussen pester en gepeste
 - Een herstelgesprek kan gevoerd worden door mentor en/of APC. Hierbij wordt uitgegaan van de eigen verantwoordelijkheid van zowel dader als slachtoffer. In een herstelgesprek wordt uitgegaan van wat er is gebeurd. De dader moet de aangerichte schade herstellen t.o.v. het slachtoffer, maar ook t.o.v. de gehele groep, want de veiligheid in de groep is ook in het geding.

- Steungroep instellen / No-Blame-methode
 - Bij deze methode worden enkele leerlingen uit de klas door de mentor/APC uitgenodigd. Door de mentor wordt aandacht gevraagd voor een leerling met wie het niet goed gaat. Er wordt niet ingegaan op concrete voorbeelden van pesten, maar enkel op het feit dat een leerling zich niet prettig voelt op school. De leerlingen die hiervoor worden uitgenodigd zijn vrienden, neutrale personen en pesters. De bedoeling is dat zij op verzoek van de mentor meehelpen om de gepeste leerling zich beter te laten voelen op school. De voorstellen hiervoor komen uit de betrokken leerlingen zelf.

- Leerlingbegeleiding
 - Op het Maurick College is een team van vertrouwenspersonen actief. Verwijzing naar vertrouwenspersonen gebeurt door de mentor.

- Straf
 - Als er schade wordt veroorzaakt of regels worden overtreden, kan het Maurick College er ook voor kiezen om naast de inzet van de beschreven methodieken een straf te geven in de vorm van strafwerk of schorsing. Zeker bij zwaardere incidenten ligt dit voor de hand. Bij strafbare feiten wordt ook contact opgenomen met de politie.

BIJLAGE 6: Literatuur

Sociale veiligheidslessen in PBS: preventie van pesten bij kinderen en jongeren
(uitgeverij Pica)

Groepsplan gedrag in het Voortgezet onderwijs/SEL-competenties Kees van Overveld
(uitgeverij Pica)

No-Blame-methode/oplossingsgerichte aanpak (Maya Bakker)

Vaak wordt een peestsituatie aangepakt vanuit de wens het doelwit (de gepeste leerling) in bescherming te nemen, de pester(s) op hun foute gedrag te wijzen en hen vervolgens een welverdiende straf te geven. Er zijn echter enkele valkuilen aan te wijzen. Allereerst is het mogelijk dat de onderdrukking zodanig werkt dat het pesten ondergronds verder gaat en zich sluw en minder aanwijsbaar voortzet. Ook kan het zijn dat de pester de door hem als onrecht ervaren straf verhaalt op een ander doelwit. Voor de begeleider (mentor, APC etc.) bestaat bovendien het gevaar dat die gevangen raakt in de dramadriehoek, net als andere deelnemers in het proces: zij nemen wisselend de rol van redder, aanklager en slachtoffer op zich en komen uiteindelijk niet tot het door de oorspronkelijke redder gewenste doel.

Een ander uitgangspunt: het uitgaan van het principe van de meerzijdige partijdigheid en uitgaan van de kracht van mensen- ook jonge mensen- en daarmee een beroep doen op hun loyaliteit biedt de mogelijkheid om leerlingen aan te spreken op hun kwetsbaarheid, assertiviteit, zorgzaamheid en eigen verantwoordelijkheid. Vanuit die krachtige positie een pestprobleem aanpakken wordt mogelijk gemaakt door de No-Blame-methode. De No-Blame-methode is een oplossingsgerichte methode en staat in traditie van de systeemtheorie en korte termijn therapie van Steve de Shazer. De oplossingsgerichte aanpak gaat in tegenstelling tot de probleemgeoriënteerde methode ervan uit dat er geen uitgebreide probleemanalyse noodzakelijk is om een probleem op te kunnen lossen. De No-Blame-methode is dan ook gericht op de mogelijke oplossing van het probleem – het slachtoffer te helpen en het pesten te stoppen. De aanpak vertrouwt op de krachten en bekwaamheden van kinderen goede oplossingen te bedenken en toe te passen.

Herstelrecht

Het herstelgericht werken is een visie op omgaan met leerlingen die hen optimale invloed en verantwoordelijkheid geeft, binnen de door het Maurick College aangegeven kaders. Een aantal kenmerken van de herstelgerichte visie op pesten:

1. Het legt de verantwoordelijkheid voor een goed leef-en werkklimaat zoveel mogelijk bij hen die er direct bij zijn betrokken;
2. Het richt zich op gemeenschappelijke behoeften die alle leerlingen, docenten en ouders hebben: het prettig leven, leren en werken op een veilige school. Je kijkt naar wat je wél wilt, veel meer dan naar wat je wilt voorkomen;
3. Iedereen wordt uitgenodigd een bijdrage te leveren aan de groep, de school en de wereld waarvan hij deel uitmaakt;
4. Leerlingen die beschadigd zijn door anderen, kunnen hen vragen die schade te herstellen en worden daarin gesteund door de school;
5. Leerlingen die er onder gebukt gaan dat zij met hun gedrag anderen beschadigd hebben, worden aangemoedigd die schade te herstellen. De school ondersteunt hen hierbij;
6. Met dit alles werkt herstelrecht aan inclusie: het bij de groep betrekken en houden van iedereen.

Veel maatregelen tegen wangedrag zijn gericht op uitsluiting: 'als je pest, willen we jou er niet meer bij hebben.'

Herstelrecht zegt: 'als je pest, plaats je jezelf buiten de groep en dat vinden we vervelend, want we hebben jou er graag bij.'

Instellen steungroep:

- De supportgroep bestaat uit enkele medeleerlingen, bij voorkeur twee pesters, twee neutrale leerlingen en 2 vrienden.
- De begeleider vraagt hulp aan de supportgroep wanneer een leerling niet lekker in zijn vel zit.
- Hij vraagt die hulp uit zichzelf en niet uit naam van de leerling.
- Aan de supportgroep wordt gevraagd hoe de leerlingen deze medeleerling kunnen helpen.

Enkele uitgangspunten:

- Nooit het incident of pestgedrag benoemen
- Altijd uitgaan van de behulpzaamheid van leerlingen
- Uitgaan van het belang voor een ieder van een goede sfeer op school
- Uitgaan van wat wel goed gaat