



Pestprotocol

Gymnasium Beekvliet

2023-
2024

Voorwoord

De school is er voor de leerling. De leerling moet zich kunnen ontplooien en ontwikkelen. De leerling moet fouten kunnen maken, want daarvan kun je leren. We zoeken stevast naar oplossingen die de leerling ruimte geven. We bieden vertrouwen.

Als de schoolresultaten tegenvallen, is er vakmatige begeleiding, een huiswerkklas en studievoordigheidstraining. Als de problemen te maken hebben met het persoonlijk welbevinden, dan zijn er binnen en buiten de school deskundigen te vinden die hulp kunnen bieden. Van klassenmentor en sociale vaardigheidstrainer tot Bureau Jeugdzorg en de orthopedagoog. Vanzelfsprekend heeft de school een zorgcoördinator en vertrouwenspersonen. Veiligheid op school vinden we van groot belang.

We bevorderen het elkaar aanspreken op ongewenst gedrag en proberen problemen in een vroeg stadium te onderkennen. Waar nodig, werken we samen met instanties buiten de school.

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.

De school stimuleert sociaal gedrag en tolereert geen enkele vorm van pesten, discriminatie en intimidatie. In dit document gaan we in op wat pesten is, hoe ons schoolbeleid is vormgegeven en welke hulp er geboden kan worden.

Inhoudsopgave

INLEIDING	3
DOEL VAN HET PESTPROTOCOL	3
VIJFSPORENAANPAK	3
WAT IS PESTEN.....	4
PESTEN VERSUS PLAGEN.....	4
VORMEN VAN PESTEN.....	4
PARTIJEN BIJ PESTEN.....	6
<i>De gepeste leerling.....</i>	6
<i>De pestende leerling.....</i>	6
<i>De omstanders.....</i>	7
<i>De schoolmedewerkers.....</i>	7
<i>De ouders.....</i>	7
SCHOOLBELEID TEGEN PESTEN	9
PREVENTIEF: PESTEN VOORKOMEN	9
<i>De school</i>	9
<i>Leerlingen</i>	10
<i>Ouders</i>	10
CURATIEF: PESTEN 'GENEZEN'	11
<i>De school</i>	11
<i>Leerlingen</i>	11
<i>Ouders</i>	12
HULP BIJ PESTPROBLEMEN.....	13
BINNEN SCHOOL	13
BUITEN SCHOOL.....	13
DIGITAAL PESTEN	15
SOCIAL MEDIA.....	15
<i>Tips voor kinderen: om digitaal pesten te voorkomen</i>	15
<i>Tips voor kinderen: wat je kunt doen wanneer je digitaal gepest wordt</i>	15
<i>Tips voor ouders</i>	16
<i>De school</i>	16
PESTEN VAN LEERLINGEN MET AUTISME.....	17
NO BLAME METHODE	18
ACHTERGRONDINFORMATIE	20
<i>Publicaties</i>	20
<i>Websites</i>	20
<i>Boeken.....</i>	20
<i>Films</i>	20

Inleiding

Het pestprotocol is geschreven voor de leerlingen, ouders en medewerkers en schoolleiding van de school. Het geeft het beleid van de school weer ten aanzien van pesten. Het is onderdeel van het Schoolveiligheidsbeleid en als zodanig verbonden met andere onderdelen zoals het beleid aangaande schorsing en verwijdering van leerlingen en het beleid betreffende ongewenst gedrag (agressie, seksuele intimidatie en geweld).

Doel van het pestprotocol

Het hoofddoel van het pestprotocol is het voorkomen en bestrijden van pesten door alle betrokkenen duidelijkheid te geven over ieders rol. Daarnaast heeft het een informatieve en verwijzende functie.

Het protocol dient als handvat voor personeel (mentoren, docenten en medewerkers), leerlingen en ouders. U kunt erin vinden wat we onder pesten verstaan, welke vormen van pesten er zijn, hoe we op Beekvliet pesten trachten te voorkomen en wat je kunt doen als er toch wordt gepest.

Vijfsporenaanpak

De vijfsporenaanpak staat voor een brede aanpak van pestproblematiek. De vijf sporen komen overeen met de vijf personen/groepen die een rol spelen bij pesten:

1. De gepeste leerling.
2. De pestende leerling.
3. De groep leerlingen eromheen, de omstanders.
4. De schoolmedewerkers.
5. De ouders.

Om succesvol iets tegen pesten te doen, moeten deze vijf groepen alle bij het proces worden betrokken. Dat is de reden waarom dit protocol is ondertekend door vertegenwoordigers van zowel de school als de leerlingen als de ouders. Ook in het hoofdstuk Pestbeleid zie je de vijf sporen terugkomen in de paragraafindeling.

Wat is pesten

Er bestaat een onderscheid tussen plagen en pesten. Vaak voelen we intuïtief wel aan wanneer er sprake is van plagen en wanneer van pesten, maar wat zijn nu precies de verschillen? En als er sprake is van pesten, in welke vorm vindt dat pesten dan plaats? Er zijn velerlei mogelijkheden. In deze paragraaf worden de verschillende pestvormen benoemd en tevens belichten we de verschillende partijen in een pestconflict.

Pesten versus Plagen

Wanneer er niet echt sprake is van een slachtoffer en een dader en beide partijen even sterk zijn, noemen we dat plagen. Plagen gebeurt over en weer en vergroot de sociale weerbaarheid van kinderen. Leerlingen die elkaar aardig vinden, plagen elkaar soms. Degene die plaagt heeft niet de intentie om de ander te beschadigen.

Pesten is (psychisch, fysiek of seksueel) systematisch geweld van een leerling of een groep leerlingen ten opzichte van één of meer klasgenoten, die niet meer in staat is/zijn zichzelf te verdedigen. Het gaat daarbij om systematisch misbruik van macht. Kenmerkende aspecten van pesten zijn:

- Herhaalde actie.
- In interactie met anderen.
- Negatief ten opzichte van de ander.
- De actie is gericht op iemand die zich niet kan verweren.
- Er is sprake van machtsongelijkheid.

Kinderen met een laag zelfbeeld, met weinig zelfvertrouwen of (ex)slachtoffers van pesten kunnen vaak niet tegen plagen; zij interpreteren plagerijen als pestgedrag.

Op Beekvliet hanteren we de regel dat degene die plaag/pestgedrag ondergaat, bepaalt of het vertoonde gedrag gewenst is of niet (meer). Met andere woorden wanneer het slachtoffer de situatie als ernstiger ervaart dan onschuldige plagerij, komen we in actie.

Vormen van pesten

De verschillende vormen van pesten vallen meestal in één van de volgende categorieën:

- Verbaal pesten
- Psychologisch pesten
- Fysiek pesten
- Materieel pesten
- Digitaal pesten (Cyberpesten)

Deze opdeling is niet geheel zwart-wit en sommige vormen van pesten zou je in meerdere categorieën kunnen plaatsen. Op de volgende pagina staat een overzicht met voorbeelden in elke categorie. De gegeven opsommingen zijn waarschijnlijk niet compleet.



Verbaal

Bij verbaal pesten wordt het gesproken woord gebruikt om het slachtoffer te beschadigen. Het is een vorm die voor oplettende leraren en medeleerlingen goed te signaleren is.

Voorbeelden:

- Uitschelden.
- Beledigende opmerkingen maken.
- Commanderen, bijvoorbeeld iemand wegsturen.
- Een bijnaam geven op basis van lichaamskenmerken, (etnische) afkomst, geloof, seksuele voorkeur, of naar aanleiding van een verkeerd antwoord in de klas.
- Voortdurend zogenaamd leuke opmerkingen over het slachtoffer maken.
- Het slachtoffer voortdurend van iets de schuld geven.
- Uitlachen, gniffelen wanneer iemand iets zegt.

Psychologisch

Psychologisch pesten speelt zich in het geniep af en wordt niet door verbaal of fysiek gedrag onderstreept. Deze vorm van pesten maakt diepe wonden die maar moeizaam helen.

Voorbeelden:

- Opzettelijk negeren.
- Overslaan bij het trakteren of uitdelen van uitnodigingen bij verjaardagen.
- Isoleren van de rest van de groep, buitensluiten (bijvoorbeeld bij excursies).
- Doodzwijgen.
- Iemand niet kiezen waardoor hij als laatste overblijft (bijvoorbeeld bij het maken van groepsopdrachten).
- Briefjes doorgeven.
- Té aardig doen, onoprecht aardig doen, of aardig doen met als doel geheimen te ontfutselen en dan door te vertellen.
- Achtervolgen, opjagen en achternalopen, bij iemand thuis langsgaan.
- Roddels verspreiden, iemand zwart maken.
- Bedreigen.

Fysiek

Bij fysiek pesten is er sprake van direct lichamelijk contact.

Voorbeelden:

- Trekken, duwen, schoppen, slaan.
- Laten struikelen, laten vallen, bijvoorbeeld door een stoel weg te trekken.
- Aan de haren trekken.
- Iemand optillen.
- Seksueel mishandelen.
- Bij herhaling lichaam of kleding aanraken (met een pen in de rug prikken).
- Tegen de stoel tikken.

Materieel

Wanneer bezittingen van leerlingen in het geding zijn, kun je spreken van materieel pesten.

Voorbeelden:

- Afpakken van spullen, spullen verstoppert (het slachtoffer geld vragen om de spullen weer terug te krijgen).
- Beschadigen, kapotmaken, spullen in de vijver gooien.
- Stelen.
- Cadeaus eisen, geld afpersen.
- Huiswerk 'kopen' (misbruik maken van iemand).

Digitaal

Een vorm van pesten, waarbij digitale media het middel zijn om iemand te beschadigen. Ook wel cyberpesten genoemd. Voor jongeren zijn foto's en filmpjes vaak kwetsender dan gemene uitspraken.

Voorbeelden:

- Vervelende Whatsapp, SMS-berichten, al dan niet met nummerherkenning.
- Iemand belachelijk maken in chatrooms.
- MSN-berichten of e-mails met dreigementen.
- Filmpjes van iemand op internet (YouTube) zetten.
- Pesten via Snapchat, Tiktok of Facebook, bijvoorbeeld door neppagina's te maken op naam van het slachtoffer.

Partijen bij pesten

In een pestconflict spelen meerdere partijen een rol. De meest in het oog springende partijen zijn vanzelfsprekend de dader en het slachtoffer, maar vaak zijn er nog andere mensen op een of andere manier bij betrokken. Bij de zogenoemde vijfsporenaanpak onderscheidt men vijf partijen:

1. De gepeste leerling.
2. De pestende leerling.
3. De groep leerlingen eromheen, de omstanders.
4. De schoolmedewerkers.
5. De ouders.

Hier onder geven we van elke partij een beschrijving. Let op, de kenmerken die bij de verschillende partijen worden genoemd, zijn niet altijd allemaal tegelijk van toepassing.

De gepeste leerling

Elke leerling loopt het risico gepest te worden, maar sommige leerlingen hebben een grotere kans om gepest te worden dan anderen. Dat kan komen door uiterlijke kenmerken, maar vaker heeft het te maken met gedrag. Kenmerken van slachtoffers zijn:

- Ze zijn 'anders': hebben een afwijkend uiterlijk, een accent, blozen snel, zijn heel slim of juist niet zo slim, zijn dik of dun, klein of groot enzovoort.
- Ze zijn gevoelig.
- Ze zijn vaak fysiek niet sterk.
- Ze hebben andere interesses dan de meeste leeftijdsgenoten, ze spelen een ander instrument, doen aan een andere sport of zitten op een ander clubje.
- Ze zijn sociaal onhandig (verlegen, faalangstig).
- Ze zijn goed in bepaalde vakgebieden of juist niet.
- Ze trekken zich terug.
- Ze hebben weinig vrienden.
- Ze kunnen soms beter met volwassenen opschieten dan met leeftijdsgenoten.
- Ze horen bijna nooit tot de motorisch beter ontwikkelde kinderen (met name jongens).

Veel kinderen die worden gepest, hebben een beperkte weerbaarheid. Ze zijn niet in staat zelf actie te ondernemen tegen pestkoppen en stralen dat ook uit. Vaak zijn ze angstig en onzeker in een groep en durven weinig of niets te zeggen omdat ze bang zijn uitgelachen te worden. De angst en onzekerheid worden versterkt door pestgedrag. Op die manier belandt het slachtoffer in een vicieuze cirkel, waar het zonder hulp zeker niet uit komt.

De pestende leerling

Pestende leerlingen zijn vaak fysiek en/of verbaal de sterksten uit de groep. Ze lijken in eerste indruk populair te zijn in een klas, maar ze dwingen hun populariteit af door te laten zien hoe sterk ze zijn en wat ze allemaal durven. Kenmerken van pesters zijn:

- Ze kunnen goed praten en weten zich dikwijls met smoesjes uit situaties te kletsen.
- Ze zijn zelfverzekerd en hebben een lage dunk van hun slachtoffer.
- Ze willen zich machtig voelen, controle uitoefenen.
- Ze doen graag stoer, maken graag indruk op anderen.
- Ze hebben charisma en charme.

- Ze weten het juiste moment te kiezen om ongezien te kunnen pesten.
- Ze zijn heetgebakerd en impulsief.
- Ze vertonen onaangepast gedrag: aanvallend, agressief naar medeleerlingen, ouders en leerkrachten.
- Ze kunnen zich slecht verplaatsen in een ander en voelen weinig medeleven.

Ook pesters hebben (op termijn) last van hun pestgedrag. Door hun verkeerde en vooral beperkte sociale vaardigheden hebben ze vaak moeite om vriendschappen op te bouwen en te onderhouden op andere gronden dan die van macht. Pesters maken een abnormale sociale ontwikkeling door, met alle gevolgen van dien voor de pester zelf. Op Beekvliet vinden we het belangrijk dat er ook aandacht is voor de pester en we proberen hem/haar te helpen te stoppen met pesten.

De omstanders

Pesten is vaak een groepsgebeuren. Meestal wordt het slachtoffer door een groepje gepest, waarin de leden verschillende rollen vervullen, zoals bedenker en uitvoerder van de pesterijen. De meeste kinderen zijn niet direct als pester of slachtoffer betrokken bij het pesten. Zij vormen de groep van omstanders, de (vaak) zwijgende meerderheid. In deze groep kun je de volgende rollen onderscheiden:

- Meelopers: pesten af en toe mee, meestal uit angst om zelf slachtoffer te worden of omdat ze stoer gedrag interessant vinden en denken in populariteit mee te liften met de pester.
- Toeschouwers: zien het gebeuren, maar durven niet in te grijpen.
- Onwetenden: merken niet (of willen niet weten) dat er wordt gepest.
- Dapperen: durven het voor het slachtoffer op te nemen.

Het heeft absoluut zin om op te staan tegen pesten! Zodra andere kinderen het gepeste kind te hulp komen of tegen de pesters zeggen dat ze moeten ophouden, kan de situatie aanzienlijk veranderen. Voor de meelopers wordt duidelijk dat het geen groepsnorm is om mee te gaan in pestgedrag. Meelopers horen graag bij de norm van de grote groep.

Kinderen die pestgedrag signaleren en bij de leerkracht aangeven, vervullen dus een belangrijke rol, en ook de ouders kunnen een belangrijke rol spelen. Ouders van slachtoffers zijn vanzelfsprekend emotioneel bij het onderwerp betrokken, terwijl ouders van omstanders meer afstand kunnen nemen. Daardoor zijn ze beter in staat om duidelijk te maken aan hun kind dat er iets aan het pesten gedaan moet worden. Dat is ook in het belang van de opvoeding en ontwikkeling van hun eigen kind. Als er in de omgeving van het kind wordt gepest, heeft het kind zelf ook last van een onveilige en onprettige sfeer in de klas.

De schoolmedewerkers

Pesten is een goed bewaard groepsgeheim: (bijna) elke leerling weet dat in de groep wordt gepest, maar toch durft niemand het aan een docent te vertellen. De medewerkers weten dus vaak niet dat er in een groep wordt gepest. En zien ze ongewenst gedrag, dan wordt het lang niet altijd als pesten geïnterpreteerd.

De ouders

Ook aan hun ouders durven kinderen vaak niet te vertellen dat ze worden gepest. Ze zijn bang dat hun ouders naar school gaan, het aan de mentor vertellen en dat deze het verkeerd aanpakt. Toch merken ouders vaak eerder dat er iets aan de hand is, dan de leraren op school. Signalen die erop kunnen wijzen dat uw kind wordt gepest zijn:

- Niet meer naar school willen.
- Niet meer over school vertellen.
- Nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of niet meer bij anderen gevraagd worden.
- Slechtere resultaten op school dan vroeger.
- Vaak dingen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen.
- Vaak hoofdpijn of buikpijn hebben.
- Blauwe plekken hebben op ongewone plaatsen.
- Niet willen gaan slapen; vaker wakker worden of nachtmerries hebben; bedplassen.
- De verjaardag niet willen vieren.
- Niet buiten willen spelen.
- Niet alleen een boodschap durven doen.
- Niet meer naar een club willen gaan.
- Bepaalde kleren niet meer aan willen.
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn.
- Zelf blessures creëren om niet naar school te hoeven.

Schoolbeleid tegen pesten

Ook bij pesten geldt: voorkomen is beter dan genezen. Het is zelfs maar de vraag of je in dit geval van genezen mag spreken. Je kunt ervoor zorgen dat pesten ophoudt, maar de schade bij het slachtoffer is dan al aangericht. Kinderen die op school worden gepest hebben vaak een diepe emotionele wond opgelopen, waarvan de pijn nog lange tijd wordt gevoeld.

Preventief: pesten voorkomen

Pesten komt minder voor in een klimaat waarin:

- duidelijkheid heerst over de omgang met elkaar,
- aanvaarding van verschillen wordt aangemoedigd,
- ruzies niet met geweld worden opgelost, maar uitgesproken,
- leerlingen gerespecteerd worden in hun eigenheid,
- agressief gedrag niet wordt geaccepteerd,
- leerkrachten én ouders/verzorgers duidelijk stelling nemen tegen dergelijke gedragingen.

Zowel de school (docenten, mentoren, ondersteunend personeel) als de leerlingen als hun ouders hebben een taak in het bewerkstelligen van een dergelijk klimaat.

De school

In de brugklas speelt de mentor een belangrijke rol bij het tot stand brengen van een veilig klassenklimaat. Dat begint direct bij aanvang van het schooljaar. Gedurende het jaar wordt op diverse momenten aandacht besteed aan pesten. Het anti-pestprogramma ziet er globaal als volgt uit:

September	• De mentor neemt met de klas de schoolregels door en bespreekt daarbij ook het pestbeleid. • Tijdens het brugklaskamp worden kennismakingsspellen gespeeld, speciaal gericht op het creëren van een veilige sfeer in de groep.
Oktober	• Vier mentorlessen speciaal gewijd aan pesten. • De leerlingen stellen met elkaar de klassenregels op waarin de omgangsregels in de klas worden vastgelegd. Het contract wordt door iedereen ondertekend.
November	• De leerlingen lezen deze maand een boek rondom het thema pesten.
December	• In het mentoruur wordt de film Spijt gekeken. • We hebben een kerstkaartenactie met voor iedereen positieve boodschappen. De leerlingen geven elkaar complimenten.
Januari	• De stand van zaken wordt met de klas besproken. Wellicht zijn er goede voornemens gemaakt, verbonden aan pestgedrag.
Maart	• Op school speelt een theatergroep een voorstelling rondom het thema pesten.

Dit programma wordt enigszins flexibel uitgevoerd. In klassen waarin pesten in het geheel niet aan de orde is, kan een teveel aan aandacht voor dit onderwerp al snel leiden tot irritatie, terwijl in andere klassen juist meer actie nodig is. In het contract legt de mentor met de leerlingen de gedragsregels in de klas vast. Regels hebben echter weinig zin als er niet voor wordt gezorgd dat ze werken. Dit is een taak van alle docenten en medewerkers op school. Het voorbeeldgedrag van

schoolpersoneel is belangrijk. Iedereen moet de gedragsregels onderschrijven, ze handhaven en alert zijn op overtredingen, niet alleen in de lessen, maar ook tijdens pauzes, leswisselingen, op het schoolplein, etcetera.

Leerlingen

Wat kun je als leerling doen om te voorkomen dat er gepest wordt in de klas? Begin bij jezelf: pest niet! Als iedereen zich daaraan zou houden, dan konden we dit pestprotocol direct ergens in een kast opbergen. We weten echter allemaal dat het zo helaas niet werkt. Niet iedereen kan altijd even goed zijn impulsen onder controle houden. Je kunt elkaar daar echter wel bij helpen. Communicatie is hier het toverwoord. Praat met elkaar en sta open voor ieders eigenaardigheden. Wanneer iemand afwijkt van wat jij als normaal beschouwt, knoop juist dan eens een gesprek met hem of haar aan en ben blij dat niet iedereen hetzelfde is. Lang leve de veelkleurigheid!

Let wel, je hoeft echt niet met iedereen dikke vrienden te worden. Maar onenigheid en ruzies lossen we op door met elkaar te praten; niet met (verbaal, psychisch, fysiek) geweld.

Ouders

Ouders kunnen de kans verkleinen dat hun kind dader of slachtoffer wordt van pesten. De belangrijkste voorwaarde is dat ouders betrokken zijn en veel met hun kinderen praten. Een aantal tips (bron: <http://www.sjn.nl/pesten/>):

- Leer uw kinderen om hulp te vragen aan u, aan docenten en aan anderen die ze vertrouwen. Laat thuis merken dat u zelf een vraag om hulp serieus neemt. Dat betekent niet dat u de problemen van uw kinderen moet oplossen, wel dat u ze daadwerkelijk steunt bij het vinden van eigen oplossingen.
- Geef uw kinderen de aandacht die ze nodig hebben. Laat merken dat u het belangrijk vindt om te weten wat ze doen en waar ze zijn, zonder ze voortdurend te controleren.
- Laat uw kinderen merken dat ze de moeite waard zijn. Natuurlijk krijgen kinderen ook wel eens kritiek, maar geef ze ook regelmatig een complimentje.
- Probeer conflicten binnen uw gezin op te lossen door er over te praten. Kinderen leren het meest van de voorbeelden die ze krijgen.
- Laat uw kinderen kennismaken met veel verschillende mensen, gewoonten, muziek, enz.. Als u zelf respect en waardering toont voor anderen, leren uw kinderen dat anderen niet 'eng' of 'raar' zijn.
- Grijp in als u merkt dat uw kinderen erg agressief zijn of als u merkt dat kinderen systematisch worden buitengesloten.
- Bemoei u zo min mogelijk met de keuze van vrienden en vriendinnen. Laat uw kinderen zelf beslissen met wie ze spelen en wie ze willen uitnodigen.

Curatief: pesten 'genezen'

Hoe zeer we ook ons best doen om pesten te voorkomen, er komt een moment dat je als schoolpersoneel, leerling of ouder wordt geconfronteerd met pestgedrag. In dat geval is het goed om te weten wat je moet doen.

De school

Docenten en medewerkers krijgen op twee manieren te maken met pestgedrag onder leerlingen:

- ze zijn er ooggetuige van in een les of tijdens pauzes;
- ze krijgen een leerling bij zich met een melding omtrent pesten.

In beide gevallen is de belangrijkste regel: neem de zaak serieus.

Wanneer pesten wordt geconstateerd, treedt het volgende traject in werking:

1. De docent/medewerker brengt de mentor(en) op de hoogte.
2. De mentor spreekt apart met het pestslachtoffer en de dader en eventueel omstanders.
3. De mentor bespreekt in overleg met de afdelingsleider de te volgen strategie.

Afhankelijk van de situatie kunnen nu twee dingen gebeuren:

- Wanneer sprake is van 'passief pesten' d.w.z. uitsluiting, negeren van het slachtoffer, wordt de No Blame methode ingezet (zie bijlage).
- Wanneer sprake is van 'actief pesten' d.w.z. fysiek of verbaal beschadigen van het slachtoffer, spreekt de afdelingsleider met de dader. Naar gelang de ernst van de zaak wordt afgesproken dat het bij een gesprek en excuses aan de gepeste blijft, of dat er ook gestraft wordt. Bij continuering van het pesten zal er altijd worden gestraft. De straf moet in verhouding zijn tot de ernst van het pesten en moet op zo kort mogelijke termijn worden uitgevoerd. De afdelingsleider bepaalt of er gestraft wordt en bepaalt vervolgens de strafmaat. De situatie wordt vastgelegd in het leerling-dossier en gecommuniceerd met de ouders in een gesprek of eventueel in een brief.

De school kan besluiten tot het treffen van één of meer van de volgende maatregelen:

- Een klassengesprek om de veiligheid in de klas weer te herstellen door de zwijgende meerderheid te mobiliseren. Zo'n gesprek heeft een algemeen karakter en gaat idealiter niet in op het individuele geval; dit om te voorkomen dat de gepeste erop wordt aangekeken.
- Een gesprek tussen de ouders van de gepeste en de pesters stimuleren.
- De gepeste en/of de pester sociale vaardigheidstraining laten volgen.
- Externe deskundigheid inroepen om de pester te helpen zijn/haar gedrag te veranderen.
- Schorsing van de pester, mogelijk met een melding aan de inspectie.
- Bureau Halt inschakelen,

Leerlingen

Wanneer je als leerling wordt gepest of merkt dat er in je klas wordt gepest, is het belangrijk dat je actie onderneemt: praat met je mentor of, als je dat fijner vindt, met een andere docent.

Een leerling die wordt gepest is vaak bang om daar met anderen over te praten. De angst is groot dat het pesten alleen maar erger wordt wanneer je er melding van maakt. Die angst is begrijpelijk, maar onterecht. De kans dat het probleem wordt opgelost is namelijk heel groot. De meeste kinderen in een klas willen niet dat er wordt gepest. Je staat dus niet alleen.

Een leerling die merkt dat een andere leerling wordt gepest, is vaak bang om te 'klikken'. In het pestcontract (zie preventieve aanpak) staat standaard de regel dat het melden van pesten niet

hetzelfde is als klikken en dat je een geval van pesten altijd MOET melden. Je hele klas wordt daar namelijk beter van.

Wanneer de mentor op de hoogte is gesteld, treedt het plan uit de vorige paragraaf (De school) in werking.

Ouders

Als ouder kunt u het volgende doen wanneer uw kind wordt gepest:

- Neem uw kind serieus en zeg dat u met anderen gaat proberen 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.
- Probeer uw kind uit te leggen waarom kinderen pesten.
- Samen praten over pesten kan ook via een boek of een film over het onderwerp.
- Vertel dat volwassenen vaak niets doen, omdat ze niet zien dat er gepest wordt of omdat ze niet weten hoe het probleem moet worden opgelost.
- Waarschuw uw kind dat het pesten niet meteen ophoudt als er beter op wordt gelet. Pesten is soms een gewoonte geworden, die moeilijk af te leren is.
- 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!

Voor ouders van *pestende* kinderen:

- Neem het probleem serieus.
- Raak niet in paniek: elk kind loopt de kans een pester te worden.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak van pesten te komen.
- Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.
- Besteed aandacht aan uw kind.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport.
- Bekijk samen met uw kind een video band 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 of de afdelingsleider.

Hulp bij pestproblemen

Voor hulp bij pestproblemen op school is het eerste aanspreekpunt in principe de mentor of de afdelingsleider. Deze kunnen eventueel doorverwijzen naar andere instanties binnen of buiten de school. Hier onder staat een overzicht van de mogelijkheden.

Binnen school

Anti-pestcoördinator

Mevrouw F. Kaufmann

Vertrouwenspersonen

Carmen Beckers

Ludwig ter Beek

Schoolmaatschappelijk werk (SMW)

Tim van Zoggel

Woensdag aanwezig

Aanmeldingen via mw. F.Kaufmann

GGD

Sociaal verpleegkundige: Sanne de Bie

Jeugdarts: Marieke Vermeulen

Website: <http://www.ggdhartvoorbrabant.nl>

Contact via mw. F.Kaufmann of rechtstreeks op 0900 – 463 64 43 (lokaal tarief).

Buiten school

Vereniging Openbaar Onderwijs (VOO)

Landelijke vereniging, geeft informatie en advies aan alle betrokkenen in het onderwijs, ook op het gebied van pesten en veiligheid.

Postbus 60182

1320 AE Almere

Telefoon: (036) 533 15 00

Website: <http://www.voo.nl>

Algemeen Pedagogisch Studiecentrum (APS)

Verzorgt onder meer publicaties op het gebied van pesten.

Postbus 85475

3508 AL Utrecht

Telefoon: (030) 285 66 00

Website: <http://www.aps.nl>

Bureau Halt Oost-Brabant

Ruysdaelbaan 106

5613 DL Eindhoven

Telefoon: (040) 246 46 04

Website: <http://www.haltoostbrabant.nl>

Veilig Thuis Brabant Noordoost

Postbus 1163, 5200 BE 's-Hertogenbosch

Bezoekadres: Oude Vlijmenseweg 112, 5223 GS

Telefoon: 073 – 687 13 11

www.huiselijkgeweldbrabant.nl

U kunt bij Veilig Thuis terecht voor al uw vragen rondom huiselijk geweld en kindermishandeling.

Digitaal pesten

Social media

- Dit jaar is er een grote stijging te zien in het aantal jongeren dat gebruik maakt van social media.
- Er is een grote groei te zien in het dagelijks gebruik van TikTok en Snapchat.
- BeReal komt binnen in de top 10 en is daarmee de grootste nieuwkomer
- Instagram en YouTube verliezen gebruikers onder tieners, terwijl het aantal gebruikers stijgt voor TikTok, Snapchat en BeReal.

Tips voor kinderen: om digitaal pesten te voorkomen

De volgende tips om digitaal pesten te voorkomen kunnen zowel op school als thuis worden besproken en gebruikt.

- Kijk uit met het geven van je adres en (mobiele) telefoonnummer, maar ook foto's van jezelf of je familie. Je weet nooit wat anderen daar mee doen.
- Geef nooit zomaar je password, pincode of paspoortnummer aan instellingen of personen die je via internet kent.
- Vraag je ouders om toestemming als op internet gevraagd wordt een registratieformulier in te vullen.
- Laat geen onbekenden toe in je contactenlijst.
- Bedenk dat je op internet nooit zeker weet met wie je te maken hebt.
- Maak geen afspraken tensij je weet wie het is.
- Wil je afspreken met iemand die je via internet kent? Spreek dan af op een plek waar veel mensen zijn. Neem iemand mee en laat thuis weten waar je bent.
- Je anders voordoen dan je bent kan geinig zijn, maar ook gevaarlijk. Ook degene met wie je chat kan anders zijn dan hoe hij of zij zich voordoet. Dat anders voordoen kan leuk zijn, maar jij bepaalt (of de ander met wie je aan het chatten bent) wanneer het genoeg is.
- Let op wat je doet voor een webcam. Laat je niks wijsmaken. Als jouw foto's of filmpje voor altijd over het internet zwerven krijg je spijt en kun je het niet meer terugdraaien.
- Wees voorzichtig met pop-up-berichten als 'wil je dit downloaden?'. Klik altijd op 'nee' of klik de pop-up weg. Deze berichten zijn meestal nep en kunnen je computer stukmaken. Als je twijfelt, vraag je ouders om advies.
- Wees voorzichtig met het openen van bestanden die aan een e-mail zijn gehecht. In deze attachments kunnen virussen zitten, die je computer kapot kunnen maken. Wees extra voorzichtig als je de afzender van de e-mail niet kent! Niet openen dus.
- Als je iets ziet dat je naar vindt, klik het dan weg. Je hoeft er toch verder niet naar te kijken?
- Meld vervelende sites bij meldpunt.nl (als je iets ziet op internet wat discrimineert) of meldpunt.org (als je kinderporno tegenkomt, bijvoorbeeld in spam).
- Ga zelf niet schelden via mail of chat. Woorden komen harder aan als je ze leest en je kunt niet zien hoe de ander reageert.

Tips voor kinderen: wat je kunt doen wanneer je digitaal gepest wordt

- Log uit of blokkeer de persoon die naar tegen te doet.
- Negeer pest-mails. Antwoord niet. Ga niet terug pesten.

- Maak een screenshot van de conversatie, de mail of de 'rare site' en vraag om hulp bij je ouders en docent.
- Praat erover met vrienden, ouders of je leerkracht.
- Voel je niet schuldig als er iets vervelends gebeurt. Het is niet jouw schuld en je hebt het niet zelf uitgelokt.

Tips voor ouders

- Laat een kind nooit alleen met een computer, zorg dat je je kind kunt zien als hij achter de computer zit.
- Praat geregeld met uw kinderen over wat ze online doen en met wie ze praten en toon interesse als je kind iets wil vertellen of laten zien.
- Surf regelmatig samen met uw kind. Neem de tijd om te zien wat uw kind op het internet doet, wat zijn of haar interesses zijn en leer zelf ook werken met de programma's die uw kind gebruikt.
- Maak duidelijke afspraken met uw kind over het internetgebruik zoals de tijd die online wordt doorgebracht (hiervoor kunnen ook de tips voor kinderen gebruikt worden).
- Help uw kind een nickname of e-mailadres te kiezen waaruit geen persoonlijke informatie kan worden afgeleid. Voorkom vooral suggestieve namen zoals 'lovelygirl'.
- Instrueer kinderen om geen persoonlijke gegevens aan onbekenden te geven (adres, telefoonnummer, bankrekeningnummer, etc.).
- Maak uw kind duidelijk dat de virtuele wereld een schijnwereld is. Wat gepresenteerd wordt als echt kan een verzinsel zijn.
- Bij jonge kinderen is het nuttig om af en toe de 'history' van de browser te bekijken. Hier kunt u zien waar ze geweest zijn. Instrueer tieners dat de history niet gewist mag worden.
- Zorg dat er een goede virusscanner op uw pc staat en ververs regelmatig de bijbehorende database van bekende virussen. Vraag uw kinderen het u te melden wanneer de pc 'raar' doet.

De school

In het leerlingenstatuut is met betrekking tot internetgedrag onlangs het volgende aan de huisregels van Beekvliet toegevoegd:

(...) het verzenden van beledigende of kwetsende e-mail-, Whatsapp of Tiktokberichten gericht aan onze leerlingen, kan als pestgedrag worden beschouwd. Het maken en op het internet plaatsen – zonder toestemming vooraf- van filmpjes van personeelsleden en leerlingen op onze school is niet toegestaan. Het zal als pestgedrag worden uitgelegd wanneer de inhoud kwetsend is voor de betrokkene. Dit geldt ook voor het plaatsen van schriftelijke opmerkingen bij filmpjes of foto's op Whatsapp, Youtube, Tiktok e.d

Pesten van leerlingen met autisme

“Jongeren met autisme hebben problemen met het ontwikkelen van normale sociale interacties en met het begrijpen van het gedrag van anderen. Dit is een van de redenen waarom kinderen en jongvolwassenen met autisme risico lopen om gepest te worden.

Om je binnen de ‘gevestigde orde’ op school te kunnen handhaven is het vaak belangrijk dat je voldoet aan de verwachtingen van leerkrachten en medeleerlingen. Kinderen en jongvolwassenen met autisme reageren vaak anders in de sociale omgang en hebben ook moeite om de spreektaal en het gedrag van medescholieren te begrijpen, waardoor zij vaak ‘de plank misslaan’ en in de problemen komen. De interpretatie van non-verbale signalen (gezichtsuitdrukkingen, houding en attitude) is voor hen niet gemakkelijk, waardoor zij grote moeite hebben om de bedoeling van anderen te doorzien en een makkelijk slachtoffer worden van pestgedrag. Daarbij maakt hun sociale naïviteit hun ontzettend kwetsbaar voor pesterijen, waardoor ze een ‘makkelijk doelwit’ vormen voor potentiële daders.”

Bovenstaande tekst komt uit het boekje Niet pesten maar aanpakken, uitgegeven door het Landelijk Netwerk Autisme. Een paar regels verder staat: “De resultaten van die studie laten zien dat 75% van de kinderen met Asperger gepest werd, een prevalentie die minstens twee keer hoger is dan prevalenties in eerdere studies.”

Op Beekvliet zitten leerlingen met vormen van autisme, zoals het syndroom van Asperger. Wanneer deze leerlingen worden gepest, speelt vaak onwetendheid van de omstanders een grote rol. Daarom vragen wij van elke leerling met autisme openheid van zaken: de klas moet op de hoogte gebracht worden van de bijzondere situatie. De ervaring heeft inmiddels geleerd dat dit zeer positief werkt.

No Blame methode

Een goede werkmethode om bepaalde vormen van pestgedrag aan te pakken is de No Blame Methode. Deze methode komt uit Groot-Brittannië en is in 1991 ontwikkeld door George Robinson en Barbara Maines. De kern van de methode is dat niemand de schuld krijgt van de situatie. Veel belangrijker is: hoe kunnen we het samen aanpakken.

Bij de No Blame methode (die bestaat uit een aantal concrete stappen) wordt een groepje van leerlingen geformeerd rondom het pestslachtoffer. De mentor of docent overlegt met dit groepje hoe ze de gepeste klasgenoot kunnen helpen. Dit zit vaak in kleine dingen als regelmatig vragen hoe het gaat, complimentjes maken, de leerling bij groepsopdrachten betrekken. Het is niet de bedoeling dat dit heel opvallend gebeurt ("kijk eens klasgenoten hoe wij dit pestslachtoffer helpen") maar dat op een subtiele manier het positieve gedrag van het groepje zich als een inktvlek over de klas verspreid.

De stappen van de No Blame methode (bron: <http://www.opvoedingscoach.be>) zijn:

1. Een gesprek met het slachtoffer

In het eerste gesprek met het slachtoffer wordt er vooral geluisterd naar zijn verhaal. Daarna vertellen we hoe de No Blame methode werkt. Vaak merken we dat het slachtoffer al een beetje opgelucht is, omdat er eindelijk iets aan dat pesten zal gedaan worden. Daarna maken we samen een groepje met daarin een aantal personen die pesten en een aantal toeschouwers uit de middengroep.

2. Bijeenkomst met de groep

Dat groepje roep je daarna samen, zonder dat het slachtoffer erbij is.

3. Het probleem uitleggen

Je legt aan het groepje uit hoe die persoon die gepest wordt zich voelt. Dit heb je eerder samen met die persoon besproken. Je zegt er ook bij wat de mogelijke gevolgen zijn van het pestgedrag: dat die persoon bang is om in de groep te komen, wil afhaken van school. Het groepje beseft meestal wel dat ze zoiets niet zelf zouden willen meemaken.

In het groepsgesprek komen meestal veel zaken naar boven. Vaak zijn er in dat groepje mensen die vroeger ook al eens gepest werden. Dat vonden ze toen ook niet fijn.

Wat we niet gaan doen is het groepje laten vertellen hoe zij de situatie ervaren. Soms zeggen ze: "ja, maar zij is ermee begonnen" of "hij begint altijd te vechten",

Het is erg belangrijk dat de persoon die dit gesprek voert, de technieken kent om een groep te hanteren.

4. Verantwoordelijkheid uitdelen

In deze maken we duidelijk dat iedereen een verantwoordelijkheid heeft. We gaan niemand beschuldigen van het pesten, maar we benadrukken wel dat de groep iets aan het probleem kan doen.

5. Voorstellen formuleren

Hier vragen we dat iedereen een voorstel doet om iets te doen. Het hoeven geen grootste dingen te zijn, meestal zijn het zaken zoals: "ik ga vanaf nu goeiendag zeggen" of "ik zal vragen of ze niet wil meespelen" of "ik laat ze vanaf nu gerust".

6. Wachten!

Nu is het aan de groep... We wachten een week en bekijken hoe de groep vooruitgang maakt. We

geven de kinderen of personen de kans om te doen wat ze beloofd hebben. Het slachtoffer kan/mag in tussentijd contact opnemen maar zelf nemen we hiertoe geen initiatief.

7. De evaluatie

In een laatste fase gaan we een gesprek voeren met alle betrokkenen. Soms is het aangewezen om dat met iedereen samen te doen, soms niet. We bevragen hoe het gaat, hoe iedereen zich voelt.

Achtergrondinformatie

Publicaties

drs. Sylvia Hasper-Sitton - Niet pesten maar aanpakken!

Een handreiking om pesten van leerlingen met autisme aan te pakken in het regulier en speciaal (basis)onderwijs en in het voortgezet (speciaal) onderwijs. Uitgave van het Landelijk Netwerk Autisme.

Websites

Deze websites bevatten nuttige informatie over pesten:

- <http://www.pestweb.nl>
- <http://www.schoolenveiligheid.nl>
- <http://www.pestten.net>
- <http://www.sjn.nl/pesten/>
- <http://www.ppsi.nl> (Project Preventie Seksuele Intimidatie)
- <http://leerlingzorgvo.kennisnet.nl/>

Boeken

In de volgende jeugdboeken is pesten een thema:

- Anja Vereijken – De koningin van het web (2009)
- Anja Vereijken – De koningin van 1b (2008)
- Pieter Feller – Chatgevaar (2003)
- Tom Bezemer – Ik heb jou toch (2003)
- Aidan Chambers – Tirannen (1998)
- Carry Slee – Spijt (1997)
- Theo Engelen – Schoolstrijd (1997)
- Gonneke Huizing – Mes op de keel (1996)
- Ellen Tijsinger – Morgenster (1995)
- Peter Pohl – We noemen hem Anna (1993)
- Jan de Zanger – Hadden we er maar wat van gezegd! (1990)
- Like me – Caja Cazemier (2016)

Films

De volgende films hebben pesten als thema:

- Bluebird (2004) – regie Mijke de Jong
- De Tasjesdief (1995) – regie Maria Peters
- Pudding Tarzan (1982) – regie Soren Kragh-Jacobson
- Bully (2011)
- Spijt (2013) – regie Dave Schram
- Wonder (2017)
- Cuerdas (2018)

