

2020-2021

Anti-pestprotocol BHC

Baanderherencolleg
e

Horen, zien en... actie!



Inhoud

1.	Inleiding	3
2.	Het aanpakken van pesten	4
2.1	Preventieve aanpak	4
2.2	De zes-sporen-aanpak	5
2.3	Signaleren	6
3.	Het stappenplan na melding van pesten	7
3.1	De vakdocent	7
3.2	De mentor	7
3.3	De anti-pestcoördinator	7
3.4	De teamleider	8
3.5	De zorgcoördinator	8
3.6	Schorsing	8
3.7	Schoolverwijdering	8
4.	Bijlagen	9
4.1	Bijlage 1: Pesten	9
4.2	Bijlage 2: Leidraad voor gesprek met de gepeste leerling	12
4.3	Bijlage 3: Leidraad voor gesprek met de leerling die pest	13
4.4	Bijlage 4: Anti-pestcontract	14
4.5	Bijlage 5: Adviezen aan ouders/verzorgers	15
4.6	Bijlage 6: Digitaal pesten	16
4.7	Bijlage 7: Literatuur voor docenten en leerlingen	17

1. Inleiding

In dit pestprotocol staat beschreven wat de school onderneemt om pesten van leerlingen aan te pakken en te voorkomen. Het anti-pestprotocol is een onderdeel van het veiligheidsplan op het Baanderherencollege. Het is een antwoord op de behoefte aan transparantie en uniformiteit met betrekking tot pesten, zodat alle betrokkenen weten waar zij aan toe zijn en hoe zij behoren te handelen.

Het pestprotocol beschrijft wat we onder pesten verstaan, hoe pesten voorkomen kan worden en wat de aanpak is als er gepest wordt. Het uitgangspunt van het pestprotocol is er voor te zorgen dat leerlingen en personeelsleden zich veilig en prettig voelen op school. Docenten, onderwijsondersteunend personeel, teamleiders en kerndirectie bevorderen deze ontwikkeling door het creëren van een open en prettige werksfeer in de klas en daarbuiten.

We willen de leerlingen een veilig klimaat bieden waarin zij zich kunnen ontwikkelen en waarin goede leerprestaties mogelijk zijn. Het moet voor iedere leerling mogelijk worden om te ervaren dat hij kan zijn wie hij is.

Er is ruimte voor iedereen om zichzelf te zijn zolang dat niet betekent dat de afgesproken regels overtreden worden of dat iemands persoonlijke grenzen overschreden worden. Pesten betekent dat iemands grenzen overschreden worden en dat past niet in een prettig en veilig klimaat voor iedereen.

Er is binnen het Baanderherencollege een anti-pestcoördinator aangesteld. Dit is de heer Lars Schilders. Hij is te bereiken via mail: l.schilders@bhc.nl en telefoon 0411-676924.

2. Het aanpakken van pesten

We spreken van pestgedrag als dezelfde leerling regelmatig en systematisch bedreigd en/of geïntimideerd wordt. Pesten is een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend en zeer bedreigend. Ook minder ernstige vormen hiervan, dat door een leerling ervaren wordt als pesten, noemen we pestgedrag.

Een klimaat waarin gepest wordt, tast iedereen aan. In een groep waarin gepest wordt, kunnen alle leerlingen slachtoffer worden. Pestgedrag moet dan ook door iedereen serieus genomen worden. Docenten en onderwijsondersteunend personeel hebben samen met ouders/verzorgers en de leerlingen zelf, een taak om pesten tegen te gaan. Leerlingen moeten weten dat ze hulp kunnen vragen en krijgen van volwassenen in de school en dat ze signalen van pesten altijd aan mogen geven bij hun mentor of bij de anti-pestcoördinator.

2.1 Preventieve aanpak

De mentor speelt een belangrijke rol in het tot stand brengen van een veilig klassenklimaat. Elke mentor bespreekt aan het begin van het schooljaar hoe de leerlingen met elkaar om willen gaan. Dit wordt gedaan door gebruik te maken van positief gestelde vragen. Vragen zoals 'Hoe ziet een leuke klas eruit?' of 'Hoe wil je zelf behandeld worden?' Het onderling plagen en pesten wordt hierbij behandeld.

De leerlingen formuleren zelf hoe ze met elkaar omgaan. Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd. Deze regels worden in de onderbouw in een 'anti-pestcontract' samengevoegd (voor een voorbeeld: zie bijlage 4). Uiteindelijk zullen alle leerlingen en de mentor hun handtekening hieronder zetten. Kern van deze regels is het begrip respect.

De klas bespreekt wat plagen is en wat pesten is (zie bijlage 1). Ook wordt er afgesproken wat de consequenties zijn als een klasgenoot zich niet aan de zelfopgelegde regels houdt.

Indien een mentor daartoe aanleiding ziet, besteedt hij expliciet aandacht aan pestgedrag in een groepsgesprek. 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 in Magister worden genoteerd bij zowel de pester als de gepeste.

De mentor dient regelmatig in de mentorlessen aandacht te besteden aan het sociale klimaat in de klas. Dit kan bijvoorbeeld door middel van klassengesprekken en gezamenlijke opdrachten.

2.2 De zes-sporen-aanpak

Op het Baanderherencollege hanteren we een zes-sporen-aanpak. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat dit één van de weinige effectieve manieren is om pesten aan te pakken, vooral door het effect op de lange termijn.

Deze aanpak is gericht op de verschillende partijen die betrokken (kunnen) zijn bij pesten:

- de gepeste leerling
- de pester
- de ouders/verzorgers van de gepeste leerling
- de ouders/verzorgers van de pester
- de andere leerlingen
- de docenten

Zie hiervoor ook bijlage 1.

2.3 Signaleren

Docenten en onderwijsondersteunend personeel dienen voortdurend alert te zijn op de wijze waarop leerlingen met elkaar omgaan. Dat geldt zowel in onderwijs- als in spelsituaties. Door het vroegtijdig signaleren van pestgedrag en het daarop reageren, kan in een later stadium erger worden voorkomen. We moeten daarbij beseffen dat leerlingen die gepest worden, daarover vaak geen mededelingen doen.

Hieronder is een opsomming weergegeven van eigenschappen en kenmerken die bij pesters en gepeste leerlingen vaak voorkomen. Voor zover mogelijk is de betreffende eigenschap naar waarneembaar gedrag vertaald.

Enkele mogelijke voorbeelden van kenmerken en eigenschappen van een pester:

- is onzeker en verbergt dit achter een grote mond en stoer (pest)gedrag
- staat tamelijk positief tegenover geweld, agressie en het gebruik van stoere taal
- spreekt klasgenoten vaak aan met een bijnaam
- maakt vervelende opmerkingen over de kleding van klasgenoten
- imiteert graag agressief gedrag
- kiest agressieve idolen uit sport, muziek en film
- is sneller agressief en gebruikt meer geweld dan andere leerlingen
- lijkt assertief en komt uit voor zijn mening
- is vrij impulsief
- heeft de neiging anderen te overroepen of te domineren om controle te houden
- verdraagt geen kritiek en wordt boos wanneer zijn positieve zelfbeeld ter discussie staat
- wil het middelpunt zijn en is snel jaloers
- wil altijd de baas zijn
- heeft moeite met regels, grenzen
- kan moeilijk samenwerken
- heeft moeite met stress of spanning die van buitenaf wordt opgelegd
- lijdt vaak aan negatieve faalangst
- hoe onveiliger hij zich voelt, hoe groter de behoefte aan een zondebok
- geniet respect uit angst en niet uit waardering

- heeft een zwak inlevingsvermogen

Enkele mogelijke voorbeelden van kenmerken en eigenschappen van een gepeste leerling:

- is over het algemeen kwetsbaarder dan andere leerlingen
- houdt niet van geweld en agressief taalgebruik
- weet niet hoe hij met agressie van anderen moet omgaan
- is meestal fysiek zwakker
- is eerder in zichzelf gekeerd
- is geneigd zich onderdanig te gedragen
- is onzeker in sociale contacten
- durft niet voor zichzelf op te komen
- heeft vaak een lage dunk van zichzelf
- voelt zich vaak eenzaam
- is verdrietig of neerslachtig
- staat vaak alleen op het schoolplein en is alleen in pauzes
- voelt niet goed aan welke regels of normen er binnen een groep gelden

2.4 Pest-test

In leerjaar 1 en 2 wordt twee keer per schooljaar een pest-test afgenomen om ook via deze weg de gelegenheid te geven om pestgedrag kenbaar te maken. Het betreft een zeer korte vragenlijst. Indien nodig/gewenst, zou ook een sociogram kunnen worden gemaakt om verhoudingen binnen de klas te analyseren.

3. Het stappenplan na melding van pesten

3.1 De vakdocent

De vakdocenten op het Baanderherencollege hebben voornamelijk een signalerende rol. Wanneer zij pesten waarnemen of redenen hebben om pesten te vermoeden, wordt er van hen verwacht dat zij hierop adequaat reageren en melding doen bij de mentoren van zowel de gepeste leerling als de pester.

3.2 De mentor

1. Bij pesten zal de mentor de anti-pestcoördinator inlichten, indien nodig
2. De anti-pestcoördinator licht indien noodzakelijk de teamleider in.
3. Het is aan de mentor(en) om een gesprek aan te gaan met de gepeste leerling en met de pester. De mentor praat eerst apart met de gepeste leerling en later met de pester apart. Elke leerling praat altijd met zijn eigen mentor. Een leidraad voor deze gesprekken is te vinden in bijlagen 2 en 3. Vervolgens organiseert de mentor een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen.
4. De mentor(en) neemt contact op met de ouders/verzorgers van de pester en de gepeste leerling en betreft hen bij het vinden van de oplossing.
5. De mentor bespreekt direct het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt.
6. De mentor praat met de klas of groep. Dit is belangrijk in verband met het herstellen van de groeps sfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheden ieder groeps lid heeft.
7. Indien het probleem zich herhaalt of escaleert, meldt de mentor het gedrag aan de anti-pestcoördinator. De teamleider wordt op de hoogte gesteld van de gebeurtenissen en de afspraken die zijn gemaakt.
8. Indien het probleem zich herhaalt of escaleert worden de ouders/verzorgers hier opnieuw van op de hoogte gebracht en zo nodig betrokken bij het vinden van een oplossing.

3.3 De anti-pestcoördinator

De anti-pestcoördinator heeft een coördinerende en adviserende taak bij pestincidenten. Daarnaast is het de taak van de anti-pestcoördinator om samen met de teamleiders schoolbreed een preventief beleid op te stellen en te actualiseren. Ook is de anti-pestcoördinator het centrale aanspreekpunt betreft pesten voor leerlingen, ouders/verzorgers en personeel.

1. Als de melding binnenkomt bij de anti-pestcoördinator, zal deze overleggen met de mentor en verdere acties afspreken.
2. De anti-pestcoördinator zal elk incident melden bij de teamleider. In overleg zal besproken worden of er wel of geen actie nodig is door de teamleider, afhankelijk van de grootte en de ernst van het incident.
3. De anti-pestcoördinator registreert het incident in Magister bij de betreffende leerlingen.
4. De anti-pestcoördinator monitort de afhandeling van het incident.
5. Vier werkweken na afhandeling zal de anti-pestcoördinator evalueren wat het effect is geweest van de interventies. Indien nodig zal opnieuw actie ondernomen worden.

3.4 De teamleider

1. Bij escalatie van het pestgedrag en wanneer het pesten het klassenverband of het schoolverband overstijgt, zal de teamleider in onderling overleg de rol van de mentor overnemen.
2. Indien nodig heeft hij zowel een gesprek apart met de gepeste leerling alswel met de pester (zie bijlage 2 en 3). Eventueel organiseert hij vervolgens een extra gesprek met beide leerlingen tegelijk.
3. In het contact met de pester is het doel driedelig, namelijk: confronteren, het boven tafel krijgen van mogelijke achterliggende problematieken en helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten.
4. In het contact met de gepeste leerling wordt gekeken of er bepaald gedrag vertoond wordt waardoor hij een gemakkelijk doelwit wordt voor pesters.
5. De teamleider neemt contact op met de ouders/verzorgers van de pester en de gepeste leerling en betreft hen bij de oplossing.
6. Wanneer de teamleider denkt dat de pester of de gepeste baat heeft bij extra begeleiding of het volgen van een training, zal hij dit met de zorgcoördinator overleggen.
7. Wanneer er sprake is van terugkerend gedrag, brengt hij de ouders/verzorgers hiervan op de hoogte, verzoekt hen om met hun kind te praten en stelt hen op de hoogte van het vervolgtraject.
8. De teamleider bespreekt de mogelijkheden tot hulp en begeleiding met de ouders/verzorgers en de zorgcoördinator.
9. De teamleider koppelt alle informatie terug naar de mentor en de anti-pestcoördinator.

3.5 De zorgcoördinator

Wanneer de pester opnieuw in pestgedrag vervalt, zal de teamleider in overleg met de zorgcoördinator gaan kijken welk begeleidingstraject gestart wordt. Het doel van dit begeleidingstraject is reflectie en het gevoelig maken van de pester voor wat hij aanricht bij de gepeste leerling. De ouders/verzorgers worden hiervan op de hoogte gebracht. Voor de gepeste leerling kan begeleiding om bijvoorbeeld weerbaarder te worden ook erg belangrijk zijn. De zorgcoördinator zal samen met de ouders/verzorgers, de leerling en de mentor zoeken naar een zo passend mogelijk begeleidingstraject.

3.6 Schorsing

Wanneer het begeleidingstraject geen vruchten afwerpt, kan een schorsing van een dag volgen. Als er daarna geen verbetering geconstateerd wordt, krijgt de pestende leerling een langere schorsing. De teamleider en directeur onderwijs nemen deze beslissing in overleg.

3.7 Schoolverwijdering

Wanneer de leerling ondanks alle inspanningen van de betrokken partijen koppig blijft volharden in het ongewenste pestgedrag, liggen er geen perspectieven meer tot verandering. De school moet en wil verantwoordelijkheid nemen voor de veiligheid van de overige leerlingen. De procedure tot verwijdering kan dan in gang gezet worden. De eindverantwoordelijkheid over deze beslissing ligt bij de directeur onderwijs. In overleg met de teamleider en zorgcoördinator wordt er gekeken naar een plek waar de leerling geplaatst kan worden.

4. Bijlagen

4.1 Bijlage 1: Pesten

Plagen of pesten?

Er is een verschil tussen plagen en pesten. Onder plagen verstaan we gedrag tussen leerlingen die aan elkaar gewaagd zijn: de ene keer doet de een iets onaardigs, een volgende keer is het de ander. Plagen is een spelletje en onschuldig. Het wordt niet altijd als leuk ervaren, maar het is nooit echt bedreigend. Plagen is niet systematisch en heeft geen nadelige gevolgen voor degene die het ondergaat.

Plagen kan wel overslaan in pesten. Pesten is wel bedreigend. Pesten vindt niet zomaar een keer plaats, maar meerdere keren per week of zelfs meerdere keren per dag, gedurende een langere periode. De pester misbruikt zijn macht en het slachtoffer wordt uitgelachen, uitgescholden, vernederd, gekleineerd, geslagen of er worden dingen van hem afgepakt.

We spreken van pestgedrag als het regelmatig voorkomt, waardoor de leerling zich niet langer veilig voelt in de school. De gepeste is dan niet meer in staat voor zichzelf op te komen en ondervindt duidelijk nadelige gevolgen.

Bij pesten zijn drie rollen te onderscheiden:

- 1) leerlingen die andere leerlingen pesten
- 2) leerlingen die gepest worden
- 3) leerlingen die niet direct bij het pesten betrokken zijn

Vaak is er een groepje leerlingen dat meedoet met de pestkop. Dit zijn de zogenoemde meelopers. Daarnaast spelen leerlingen die niet direct betrokken zijn bij het pesten een rol. Doordat deze zwijgende middengroep de gepeste leerling niet steunt en de pester niet probeert te stoppen, kan een pester vrijelijk zijn gang gaan. Vaak versterkt de zwijgende middengroep het succes van de pester door op een afstandje toe te kijken en te lachen om wat er gebeurt.

In iedere leefgemeenschap komt pesten helaas voor, zo ook in een schoolgemeenschap. Ieder lid van de schoolgemeenschap heeft de taak extra alert te zijn om de veiligheid te waarborgen.

Scholen weten welke omstandigheden pestgevoelig zijn, zoals onder andere bij:

- spreekbeurten, presentaties en mondelinge beurten tijdens de les;
- het stellen van vragen tijdens de les;
- het werken in meertallen en het maken van een groepsindeling;
- het omkleden in de kleedkamer bij de gymles;
- practica;
- zelfstandig werken waarbij leerlingen kunnen overleggen en de interactie minder centraal geleid wordt;
- leswisselingen en pauzes.

Hoe wordt er gepest?

Verbaal:	vernederen, belachelijk maken schelden dreigen uitlachen met bijnamen aanspreken gemene briefjes, mailtjes, sms'jes schrijven vervelende berichten achterlaten op social media
Fysiek:	trekken aan kleding, duwen, sjoeren schoppen en slaan krabben, aan haren trekken laten struikelen wapens gebruiken
Intimidatie:	opjagen en achterna lopen in de val laten lopen, klem zetten opsluiten dwingen om geld of spullen af te geven afdwingen om iets voor de pestende leerling te doen
Isolatie:	doodzwijgen en negeren uitsluiten van feestjes, uitsluiten bij groepsopdrachten
Stelen en vernielen:	afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen kliederen op boeken banden lek prikken, fiets beschadigen

De gepeste leerling

Alle leerlingen lopen het risico om gepest te worden, sommige leerlingen hebben echter een grotere kans om gepest te worden dan anderen. Dit kan met uiterlijk, gedrag, gevoelens en sociale uitingsvormen te maken hebben. Vaak hebben leerlingen die gepest worden, andere interesses dan de meeste leeftijdsgenoten of ze doen dingen op een andere manier. Voorbeelden: ze beoefenen een andere sport, ze zijn heel goed in bepaalde vakken, ze praten met een accent.

Leerlingen die gepest worden, hebben vaak een beperkte weerbaarheid. Ze zijn zelf niet in staat om actie tegen de pestkoppen te ondernemen. Vaak voelen ze zich angstig en/of onzeker in een groep en dit stralen ze dan ook uit. Deze angst en/of onzekerheid worden versterkt door het pestgedrag. Hierdoor ontstaat er een vicieuze cirkel waar het kind zonder hulp niet uit komt.

Gepeste leerlingen voelen zich vaak erg eenzaam. Ze hebben in de omgeving waar ze gepest worden geen of weinig vrienden waar ze op terug kunnen vallen en raken hierdoor steeds meer geïsoleerd.

Een kind dat gepest wordt, praat er thuis niet altijd over. Redenen hiervoor kunnen zijn:

- schaamte;
- angst dat de ouders/verzorgers met de school of de pesters gaan praten;
- het probleem lijkt onoplosbaar;
- het idee dat je niet mag klikken.

De pester

Pestende leerlingen zijn vaak fysiek en/of verbaal sterk.

Meisjes pesten in drie kwart van de gevallen door middel van psychisch geweld (buitensluiten, roddelen etc.) en voor de rest door middel van fysiek geweld.

Bij jongens is het andersom: in drie kwart van de gevallen door middel van fysiek geweld en voor de rest door middel van psychisch geweld.

Pesters lijken vaak populair te zijn in de klas, maar dwingen hun populariteit in de groep af door te laten zien hoe sterk ze zijn en wat ze allemaal durven.

Echte pesters zijn niet alleen agressief en fysiek sterker dan de rest van de klas; ze hebben vaak ook weinig empathisch vermogen, zijn impulsief en domineren graag andere kinderen.

Ook pesters hebben op de lange 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 op andere gronden dan die van macht.

Pestgedrag kan een aantal dieper liggende oorzaken hebben:

- problematische thuissituatie;
- een voortdurende strijd om de macht in de klas;
- een gevoel van incompetentie op school;
- een zwak gevoel van autonomie;
- wanneer een pester zich verloren voelt in een groep, kan hij zich belangrijk maken door een ander omlaag te drukken.

De meelopers en de andere leerlingen

De meeste leerlingen zijn niet direct en actief betrokken bij pesten. Sommigen behouden enige afstand en andere leerlingen doen uit angst of uit berekening mee. Deze laatste zijn de zogenaamde 'meelopers'. Heel af en toe neemt een leerling, of een klein groepje leerlingen, het voor de gepeste leerling op.

Het specifieke kenmerk van een meeloper is de grote angst om zelf in de slachtofferrol terecht te komen. Het kan echter ook zijn dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en denken daardoor op de populariteit van de pester mee te liften.

(Bijna) elke leerling weet dat in de groep gepest wordt, toch durft bijna niemand het aan een docent of ouder/verzorger te vertellen.

4.2 Bijlage 2: Leidraad voor gesprek met de gepeste leerling

Feiten:

- Klopt het dat je gepest wordt? Herkenning van het probleem.
- Door wie wordt je gepest? Doorvragen.
- Hoe word je gepest? Doorvragen.
- Hoe vaak word je gepest?
- Hoe lang speelt het pesten al?
- Weten je ouders/verzorgers of andere personen dat je gepest wordt?
- Wat heb je zelf tot nu toe aan het pesten proberen te doen?
- Zijn er klasgenoten of anderen 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 kan doen tegen het pesten en bekijk waar de leerling aan wil werken om de situatie te verbeteren. Let daarbij op de volgende aspecten.
 - o Hoe communiceert de leerling met anderen?
 - o Is de leerling zich bewust van zijn lichaamstaal en het effect hiervan?
 - o Hoe gaat de leerling om met zijn gevoelens en hoe maakt hij deze kenbaar aan anderen?
 - o Heeft de leerling genoeg vaardigheden om weerbaar(der) gedrag te tonen naar de pester?

4.3 Bijlage 3: Leidraad voor gesprek met de leerling die pest

Het doel van het gesprek met de pester is driedelig:

1. de leerling confronteren met zijn gedrag en de pijnlijke gevolgen hiervan;
2. achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen;
3. het schetsen van de stappen die volgen wanneer het pestgedrag niet stopt.

1. Confronteren

- Confronteren en kritiek geven is niet hetzelfde.
- Confronteren is probleemgericht en richt zich op waarneembaar gedrag. Zodra er interpretaties worden gegeven aan dat gedrag, wordt het persoonsgericht. Bijvoorbeeld "Je hebt cola in de tas van Piet laten lopen. Dat doe je zeker omdat je graag de lolligste bent!" Zodra je gaat interpreteren, reageer je een gevoel van frustratie op de ander af en ben je gestopt met confronteren en begonnen met bekritisieren.
- Je bent heel duidelijk over de inhoud, in wat je wel en niet wilt. Let hierbij op het behouden van een goede band met de leerling. Zeg bijvoorbeeld "**Ik vind** dat je vervelend doet tegen haar en **ik wil** dat je hiermee ophoudt." Zeg nooit: "**je bent** heel gemeen".
- Blijf specifiek en vermijd woorden als vaak, altijd en meestal.
- Confronteren is veranderingsgericht. Je stelt zaken vast en gaat vervolgens inventariseren hoe het anders kan.

2. Achterliggende oorzaken

Nadat het probleem benoemd is, richt jij je op het waarom. Hoe komt het dat je dit gedrag vertoont? Wat levert het jou op? Wat reageer je op die manier af op die ander? Etc.

Maak duidelijk dat er een tekort aan empathisch vermogen zichtbaar wordt in dit gedrag. Wat ga je daaraan doen? Bied zo nodig hulp aan via de zorgcoördinator.

3. Het pestgedrag moet stoppen

Wees duidelijk over de stappen die gaan volgen wanneer het pestgedrag niet stopt.

4.4 Bijlage 4: Voorbeeld van een anti-pestcontract

Ik vind dat iedereen zich veilig moet voelen in school. Daarom houd ik mij aan de volgende afspraken, zowel op school als daarbuiten en ook op internet:

1. Ik accepteer de ander zoals hij is en ik discrimineer niet.
2. Ik luister naar anderen.
3. Ik laat anderen uitspreken.
4. Ik scheld niet en doe niet mee aan uitlachen en roddelen.
5. Ik blijf van de spullen van een ander af.
6. Ik sluit niemand buiten.
7. Ik los ruzies op door deze uit te praten.
8. Iedereen mag zichzelf zijn.
9. Ik bedreig niemand, ook niet met woorden.
10. Ik neem geen wapens of drugs mee naar school.
11. Ik gebruik geen geweld.
12. Als iemand mij hindert, vraag ik hem of haar duidelijk daarmee te stoppen. Als dat niet helpt, vraag ik een docent om hulp.
13. Ik houd me aan de regels.

4.5 Bijlage 5: Adviezen aan ouders/verzorgers

Ouders/verzorgers van gepeste leerlingen:

- Neem uw kind serieus en maak duidelijk dat u probeert te helpen.
- Blijf in gesprek met uw kind.
- Vraag uw kind op te schrijven wat hij heeft meegemaakt.
- Bedenk samen een plan van aanpak.
- Probeer uit te leggen waarom sommige kinderen pesten.
- Waarschuw uw kind dat het pesten niet meteen ophoudt als er beter op wordt gelet. Pesten is soms moeilijk af te leren.
- Kijk samen een film over pesten of lees samen een boek over dit onderwerp.
- Houd het onderwerp bespreekbaar, informeer regelmatig hoe het gaat.
- Neem contact op met de mentor wanneer u vragen of een mededeling heeft.
- Leer uw kind om voor zichzelf op te komen op een niet gewelddadige manier.
- Help uw kind zijn zelfrespect terug te krijgen.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een teamsport.
- 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 psychosociale weerbaarheidstraining.

Ouders/verzorgers van leerlingen die pesten:

- Neem het probleem serieus.
- Maak uw kind duidelijk dat u achter de aanpak van school staat.
- Raak niet in paniek: elke kind loopt de kans een pester te worden.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak van pesten te komen.
- Corrigeer ongewenst gedrag en beloon het goede gedrag van uw kind.
- Geef zelf het goede voorbeeld.
- Stimuleer uw kind om op een vriendelijke manier met anderen om te gaan.
- Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een teamsport.
- Kijk samen een film over pesten of lees samen een boek over dit onderwerp.
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind.
- Geef adviezen over andere manieren om met elkaar om te gaan.
- Neem contact op met de mentor wanneer u vragen of een mededeling heeft.

4.6 Bijlage 6: Digitaal pesten

Digitaal pesten voorkomen:

1. Besef dat niet alles wat je op internet leest de waarheid is.
2. Gebruik een apart e-mailadres om jezelf te registreren op websites. Kies een e-mailadres dat niet je volledige voor- en achternaam weergeeft.
3. Gebruik altijd een bijnaam als je chat.
4. Als jij je vervelend voelt over iets dat je hebt gezien, vertel dat dan aan iemand die je vertrouwt.
5. Ga weg uit een chat als er iets vervelends gebeurt.
6. Blijf altijd vriendelijk en eerlijk en scheld niet (terug).
7. Verwijder onbekende mensen uit je contactenlijst.
8. Bel of mail niet zomaar met mensen die je alleen van internet kent.
9. Spreek niet af met mensen die je van internet kent zonder dat je ouders/verzorgers het weten.
10. Verstuur geen dreigmail of haatmail.
11. Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van het internet kent.
(Dus: GEEN e-mailadressen, gewone adressen, namen, school, telefoonnummer, wachtwoorden etc.)
12. Let op met het plaatsen van foto's op internet. Deze foto's kunnen bewerkt worden en op andere websites worden geplaatst.
13. Wees voorzichtig met het gebruik van je webcam. Jouw beelden kunnen worden opgeslagen en voor andere doeleinden worden gebruikt. Scherm desnoods je webcam af wanneer deze niet gebruikt wordt.
14. Zorg dat je wachtwoorden en inlognamen niet gemakkelijk te raden zijn door anderen. Als dit wel gebeurt geef dit dan aan bij de beheerder.

Digitaal pesten stoppen:

1. Als het pesten komt van mensen die je niet kent, vat beledigingen dan niet persoonlijk op. De anonimiteit van internet maakt het makkelijk te gaan schelden. Dit komt vaak voort uit verveling of iets soortgelijks.
2. Negeer de pestmail, sms of chat. Je kan het beste niet reageren op digitale pesterij.
3. Negeren is effectief in de beginfase van pesten. Pestkoppen willen vaak aandacht. Als je niet reageert, gaan pesters op zoek naar iemand anders om te pesten.
4. Blokkeer de afzender.
5. In extreme gevallen kan een nieuw (eventueel geheim) telefoonnummer worden aangevraagd.
6. Praat erover met bijvoorbeeld je vrienden, je ouders/verzorgers of je mentor.
7. Bewaar de bewijzen. Als er via de app, chat of e-mail bedreigingen worden geuit, maak dan een printje van de pestmail of sla de berichten op. Het zijn bewijzen die tegen de pester gebruikt kunnen worden.
8. Een provider heeft vaak een helpdesk die je kunt bellen. Hier kun jij je klacht kwijt over nare e-mails of apps. Hier heeft men de technische mogelijkheden om na te gaan wie het verstuurt.
9. In extreme gevallen kun je aangifte doen bij de politie.
10. Pesten kan zo extreem worden dat het 'stalken' wordt genoemd. Dit is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte ga naar: www.pestenislaf.nl.

4.7 Bijlage 7: Literatuur voor docenten en leerlingen

Informatieve boeken

- **Meulen, van der, M (2015) *Pesten op school*. Boom Lemma Uitgevers, ISBN: 9089536302**
In het eerste deel van dit boek wordt een brede inleiding gegeven op het onderwerp 'pesten op school'. Het tweede deel van het boek concentreert zich op interventieprogramma's bedoeld om pesten terug te dringen of te voorkomen.
- **Stigt, van, M (2014) *Alles over pesten*. Uitgeverij Boom, ISBN: 908953251X**
Aan de hand van wetenschappelijke inzichten uit de psychologie, de sociologie, de biologie en de praktijk, afgewisseld met tips en adviezen voor ouders, bespreekt de auteur waarom en wanneer kinderen (en volwassenen) pesten, waarom sommigen de klos zijn en waar ouders van gepeste kinderen tegenaan lopen.
- **Dublin, N (2008) *Het Aspergersyndroom en pesten*. Uitgeverij Pica, ISBN: 9077671293**
Verhaal van de schrijver met met praktijkvoorbeelden onderbouwd. Boek is gericht aan lezers die met autisme of Asperger in aanraking komen. De schrijver belicht de perikelen rond dit syndroom vooral vanuit de gevolgen van het pestgedrag.
- **Schelstraete, I. (2000) *Pesten: wat is het, wat doe je eraan?* Bakermat, ISBN: 9054 6129 83**
Ondersteund door een aantal leesvoorbeelden en praktijkervaringen op het gebied van 'pesten' wordt een beeld geschetst van het onderwerp pesten, de pesters, de gepesten en hun omgeving.
- **Meer, van der, B. (2002) *Kinderen en pesten, wat volwassenen ervan moeten weten en eraan kunnen doen*. Kosmos Uitgevers, ISBN: 90 21 53 62 50.**
Bob van der Meer heeft tijdens zijn vele lezingen over pesten veel vragen van ouders/verzorgers moeten beantwoorden. De belangrijkste en meest voorkomende vragen zijn in dit boek opgenomen en beantwoord.
- **Krowatschek, D. (2005) *Pesten op school: adequaat optreden tegen pestgedrag*. Uitgeverij Panta Rhei, ISBN: 90 76 7717 31**
Dit is een praktisch werkboek met informatie over het signaleren van pesten en concrete hulp bij het bestrijden ervan.

Jeugdboeken

- **Visser, J. (2008) *Stuk*. Uitgeverij Boekerij, ISBN: 9022550877**
Elizabeth zit in de vierde klas. Ze wordt door een aantal klasgenoten op een gruwelijke maar vrijwel onzichtbare manier gepest en raakt steeds meer geïsoleerd. Het enige positieve aan haar klas is de aanwezigheid van Alec, een rustige, knappe jongen die ouder en wijzer is dan de andere jongens. Hij heeft verkering met Riley, een uitzonderlijk mooi, blond en ook nog lief meisje. Elizabeth stelt zich voor hoe het leven eruit zou zien als ze Riley was. En dan neemt ze een fatale beslissing...

- **Johnson, P. (1999) *Terreur op school*. Uitgeverij Maklu, ISBN: 9031714755**
Greg is het doelwit van de voortdurende pesterijen van Neil, haantje-de-voorstes van de school. Hij kan het niet langer aan. Een jonge leraar merkt het en bedenkt een oplossing: de gepeste jongeren krijgen een 'beschermer'. Al snel vormt zich een groepje 'beschermers' die de gepeste leerlingen onder hun hoede nemen en op zoek gaan naar de ouders. Maar dan loopt het grondig uit de hand.
- **Slee, C. (1997) *Spijt! Carry Snee*, ISBN: 9049923321**
Jochem voelt zich niet erg gelukkig in de tweede klas. Hij is het mikpunt van getreiter. David doet er niet aan mee, maar hij durft er niks van te zeggen. De klassenleraar, die gymnastiek geeft, grijpt ook niet in. Hij heeft een hekel aan dikke Jochem. Jochem lijkt zich niets aan te trekken van de pesterijen, die elke dag erger worden. Als de klas weer eens dubbel ligt, lacht hij zelf mee.
- **Pohl, P. (1993) *We noemen hem Anna*. Querido Kinderboek, ISBN: 9021478528**
Micke is achttien en sportleider in een zomerkamp. Het kamp is al een week begonnen als Anders aankomt. Anders, toch al klein voor zijn twaalf jaar, ondervoed en slecht in sport, wordt het pisaaltje van iedereen. We noemen hem Anna, beslissen zijn acht huisgenoten. Pesterijen en wreedheden nemen steeds ernstiger vormen aan, ook na de vakantie op school.
- **Hoefnagel, M. (2011) *Doe normaal! Eenvoudig communiceren B.V.*, ISBN: 9789086961184**
Kim en Pieter zitten in klas 3A. Zij krijgen een nieuwe mentor. Deze vertelt dat hij op zijn oude school door leerlingen is gepest. Hij praat daar eerlijk over. De leerlingen uit 3A gaan daarom een pestprotocol maken. Ze vertellen allemaal wat hun zwakke plek is.

Internetsites

<http://www.pestweb.nl>
<http://www.ppsi.nl>
<http://www.pestten.net>
<http://www.stopdigitaalpesten.nl>
<http://kinderen.moed.nl>
<http://www.digibewust.nl>
<http://www.schoolenveiligheid.nl>
<http://veilig.kennisnet.nl>

Films

- **Klass (2007); regisseur: Ilmar Raag**
De zwijgzame Joosep wordt zijn hele leven al gepest en hij is er zo langzamerhand aan gewend geraakt. Maar wanneer één van zijn klasgenoten, Kaspar, plotseling voor hem opkomt, ontstaat er een strijd tussen de klas enerzijds en Kaspar en Joosep anderzijds. De pesterijen tegen Joosep worden steeds erger en hij vraagt Kaspar om hem niet meer te beschermen.
- **Bluebird (2004); regisseur: Mijke de Jong**
Bluebird gaat over Merel, een meisje van twaalf. We volgen haar op de huid en zien wat er gebeurt als ze zomaar, van de ene op de andere dag, gepest wordt. Merel zwijgt over het pesten tegen haar ouders, en ook tegen Kasper, haar gehandicapte broertje met wie ze een hechte band heeft en veel tijd doorbrengt.
- **Mean Creek (2004); regisseur: Jacob Aaron Estes**

Als de jonge Sam op school steeds gepest wordt door de gemene bullebak George, besluit zijn oudere broer Rocky om in te grijpen. Rocky organiseert een leuk boottochtje en nodigt naast Sam, diens vriendinnetje Millie en zijn eigen vrienden Clyde en Marty ook George uit. En hoewel het reisje slechts bedoeld was om George een klein lesje te leren, lopen de emoties onderweg iets te hoog op.