



# PESTPROTOCOL

RSG TROMP MEESTERS 2013

**ST  P!**

# INHOUDSOPGAVE

<b>Documentbeheer</b> .....	Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.
Algemeen .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Versiebeheer .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Verzendlijst .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
<b>1 Inleiding</b> .....	<b>3</b>
<b>2 Pesten</b> .....	<b>4</b>
2.1 Wat is pesten? .....	4
2.2 Hoe wordt er gepest? .....	4
2.3 De gepeste leerling .....	5
2.4 De pester .....	5
2.5 De meelopers en andere leerlingen .....	6
2.6 Het aanpakken van pesten .....	6
<b>3 De aanpak van pesten</b> .....	<b>7</b>
3.1 Uitgangspunten .....	7
3.2 De vijfsporenaanpak .....	7
Spoor 1: de algemene verantwoordelijkheid van de school .....	7
Spoor 2: het bieden van steun aan de jongere die gepest wordt .....	7
Spoor 3: het bieden van steun aan de pester .....	8
Spoor 4: het betrekken van de middengroep bij het probleem .....	8
Spoor 5: het bieden van steun aan de ouders .....	8
3.3 Preventie .....	8
3.4 Schorsing .....	9
3.5 Schoolverwijdering .....	9
<b>4 Het stappenplan bij een melding van pesten</b> .....	<b>10</b>
4.1 De taak van vakdocenten .....	10
4.2 De mentor .....	10
4.3 De afdelingsleider .....	10
4.4 De mediator .....	11
4.5 De zorgcoördinator .....	11
<b>5 Digitaal pesten</b> .....	<b>12</b>
5.1 Wat is Cyberpesten? .....	12
5.2 Hoe wordt er gepest? .....	12
5.3 Het stappenplan na een melding van cyberpesten .....	12
<b>Bijlagen</b> .....	<b>14</b>
Bijlage I Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling .....	14
Bijlage II Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest .....	15
Bijlage III Tips voor leerlingen .....	16
Bijlage IV Pestprotocol leerlingen .....	17
Bijlage V Pestthermometer .....	18
Bijlage VI Links voor bruikbare adressen bij cyberpesten .....	20

# 1 INLEIDING

Dit is het pestprotocol van RSG Tromp Meesters. Enerzijds bevat het richtlijnen bij geconstateerd pestgedrag, anderzijds staan er ook voorwaarden en activiteiten in die pesten kunnen voorkomen.

Veel van wat er in dit boekje staat, wordt al meerdere jaren toegepast op onze school. In die jaren hebben we opnieuw gemerkt, dat alles wat we willen doen voor onze leerlingen valt of staat bij de signalering en/of melding van pestgedrag. En die signalering en melding schieten nog te vaak tekort, zodat de leerling met zijn probleem alleen blijft staan.

Dit boekje is erop gericht om alle volwassenen (het schoolpersoneel en de ouders) en liefst ook jongeren op de hoogte te brengen, van alles wat de school wil doen om een zo veilig mogelijk schoolklimaat te scheppen. Het heeft als belangrijkste doel om het vertrouwen van allen te winnen op een gebied waar nog te vaak wantrouwen overheerst.

De acties die we ondernemen zijn niet statisch. Afhankelijk van alle andere ontwikkelingen binnen de school, zal ook het handelen rond pesten zich verder ontwikkelen. In dat geval zal dit protocol aangepast worden.

Voor de tekst van dit protocol is gedeeltelijk gebruik gemaakt van het pestprotocol van het Don Bosco College, die weer gebruik hebben gemaakt van pestprotocollen van andere scholen. De aanpak van pesten heeft echter een duidelijk eigen karakter.



## 2 PESTEN

### 2.1 WAT IS PESTEN?

We spreken van pestgedrag als dezelfde leerling regelmatig en systematisch bedreigd en geïntimideerd wordt. Pesten is een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend en zeer bedreigend.

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

Een klimaat waarin gepest wordt, tast iedereen aan. In een klas waar gepest wordt, kunnen alle leerlingen slachtoffer worden. Pestgedrag moet dan ook door iedereen serieus worden genomen.

Het lastige is dat veel pestgedrag zich in het verborgene afspeelt, zodat het moeilijk is om er greep op te krijgen. En zelfs als het pestgedrag wordt opgemerkt, weten docenten en anderen niet altijd hoe ze ermee om kunnen gaan. Docenten en onderwijsondersteunend personeel hebben echter een taak (samen met de ouders en de leerlingen zelf) bij het tegengaan van pesten. Leerlingen moeten weten dat ze hulp kunnen krijgen van volwassenen in de school en hierom durven vragen. Volwassenen dienen oog te hebben voor de signalen van leerlingen. Ze dienen interesse te tonen en te luisteren naar wat de leerlingen te vertellen hebben.

Voor mentoren betekent het dat ze groepsgesprekken houden, aandacht hebben voor de groeps sfeer en het functioneren van individuele leerlingen in de groep. Ze maken afspraken met de klas en zorgen ervoor dat deze afspraken nagekomen worden.

### 2.2 HOE WORDT ER GEPEST?

De volgende vormen van pesten kan worden onderscheiden:

Met woorden:	vernederen, belachelijk maken, schelden, dreigen, met bijnamen aanspreken, gemene briefjes, mailtjes, sms-jes 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, klem zetten 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.
Digitaal pesten:	Zie hoofdstuk 5.

## 2.3 DE GEPESTE LEERLING

Sommige leerlingen lopen meer kans gepest te worden dan anderen. Dat kan met hun uiterlijk, gedrag, gevoelens en sociale uitingsvormen te maken hebben. Bovendien worden kinderen pas gepest in situaties, waarin pesters de kans krijgen om een slachtoffer te pakken te nemen, dus in onveilige situaties. Leerlingen die gepest worden doen vaak andere dingen of hebben iets wat anders is dan de meeste van hun leeftijdgenoten: ze bespelen een ander instrument, doen een andere sport, zijn heel goed in bepaalde vakken of juist niet of ze spreken dialect

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

- schaamte
- angst dat de ouders met de school of met de pester gaan praten en dat het pesten dan nog erger wordt
- het probleem lijkt onoplosbaar
- het idee dat het niet mag klikken

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

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

## 2.4 DE PESTER

Pesters zijn vaak de sterkeren in hun groep. Zij zijn of lijken populair maar zijn dat uiteindelijk niet. Ze dwingen hun populariteit af door stoer en onkwetsbaar gedrag. Van binnen zijn ze vaak onzeker en ze proberen zichzelf groter te maken door een ander kleiner te maken.

Pesters krijgen vaak andere kinderen mee, want wie meedoet, loopt zelf de minste kans om slachtoffer te worden. Doorgaans voelen pesters zich niet schuldig want het slachtoffer vraagt er immers om gepest te worden. Pestgedrag kan een aantal dieper liggende oorzaken hebben:

- Een problematische thuissituatie
- Een vaak gevoelde anonimiteit (ik besta niet); als een pester zich verloren voelt binnen een grote groep, kan hij zich belangrijker maken door een ander omlaag te drukken.
- Het moeten spelen van een niet-passende rol.
- Een voortdurende strijd om de macht in de klas

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

## 2.5 DE MEELOPERS EN ANDERE LEERLINGEN

Meelopers zijn leerlingen die incidenteel meedoen met het pesten. Dit gebeurt meestal uit angst om zelf in de slachtofferrol terecht te komen, maar het kan ook zo zijn dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en dat ze denken in populariteit mee te liften met de pester. Verder kunnen leerlingen meelopen uit angst vrienden of vriendinnen te verliezen.

De meeste leerlingen houden zich afzijdig als er wordt gepest. Ze voelen zich wel vaak schuldig over het feit dat ze niet in de bres springen voor het slachtoffer of hulp inschakelen.

## 2.6 HET AANPAKKEN VAN PESTEN

Pesten is onacceptabel en vraagt om een duidelijke en krachtige reactie vanuit de school. De grote vraag is hoe dat het beste kan en vooral ook hoe we dat als team het beste kunnen aanpakken.

**ALS PESTERS  
NOU EENS ELKAAR  
IN PLAATS VAN  
MIJ GAAN PESTEN**

*Loesje*

Postbus 1045  
6801 SA Amstelveen  
[www.loesje.nl](http://www.loesje.nl)

## 3 DE AANPAK VAN PESTEN

Het pestprotocol vormt de verklaring van de vertegenwoordiging van de school en de ouders waarin is vastgelegd dat we pestgedrag op school niet accepteren en volgens een vooraf bepaalde handelwijze gaan aanpakken.

### 3.1 UITGANGSPUNTEN

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

1. Pesten moet als een probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen; leerkrachten, onderwijsondersteunend personeel, ouders en leerlingen. Met het ondertekenen van het Nationaal onderwijsprotocol laten alle betrokken partijen zien, dat zij bereid zijn tot samenwerking om de problemen rond pesten aan te pakken.
2. De school is actief in het scheppen van een veilig, pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren.
3. Docenten en onderwijsondersteunend personeel moeten pesten kunnen signaleren en vervolgens duidelijk stelling nemen tegen het pesten.
4. De school dient te beschikken over een directe aanpak wanneer het pesten de kop opsteekt (het pestprotocol).
5. De school ontplooit preventieve (les)activiteiten.

### 3.2 DE VIJFSPORENAANPAK

Door het ondertekenen van het Nationaal onderwijsprotocol heeft de school zich verbonden aan de vijfsporenaanpak. Dit houdt in:

#### SPOOR 1: DE ALGEMENE VERANTWOORDELIJKHEID VAN DE SCHOOL

- De school zorgt dat de directie, de mentoren en de docenten voldoende informatie hebben over het pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten
- De school werkt aan een goed beleid rond pesten, zodat de veiligheid van leerlingen binnen de school zo optimaal mogelijk is

#### SPOOR 2: HET BIEDEN VAN STEUN AAN DE JONGERE DIE GEPEST WORDT

- Het probleem wordt serieus genomen
- Er wordt uitgezocht wat er precies gebeurd
- Er wordt overlegd over mogelijke oplossingen
- Het aanbieden van hulp door de counselor

### SPOOR 3: HET BIEDEN VAN STEUN AAN DE PESTER

- Het confronteren van de jongere met zijn gedrag en de gevolgen hiervan voor de pester
- De achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen
- Wijzen op gebrek aan empathisch vermogen dat zichtbaar wordt in het gedrag
- Het aanbieden van hulp door de counselor

### SPOOR 4: HET BETREKKEN VAN DE MIDDENGROEP BIJ HET PROBLEEM

- De mentor bespreekt met de klas het pesten en benoemt de rol van alle leerlingen hierin. Er wordt gesproken over mogelijke oplossingen en wat de klas kan bijdragen aan een verbetering van de situatie. De mentor komt hier in de toekomst op terug.

### SPOOR 5: HET BIEDEN VAN STEUN AAN DE OUDERS

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

De ouders van leerlingen die gepest worden, hebben er soms moeite mee, dat hun kind aan zichzelf zou moeten werken. Hun kind wordt gepest en dat moet gewoon stoppen. Dat klopt, het pesten moet stoppen. Echter een gepest kind wil zich niet alleen veilig voelen op school; het wil ook geaccepteerd worden. Het verlangt ernaar om zich prettig en zelfverzekerder te voelen. Daar kan begeleiding of een training aan bijdragen.

## 3.3 PREVENTIE

De mentor bespreekt aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken en regels in de klas. Het onderling plagen en pesten wordt hierbij genoemd en onderscheiden. Tevens bespreekt de mentor in de onderbouw het pestprotocol. Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd. Verder geldt:

1. De leerlingen ondertekenen in de eerste, de tweede klas en de derde klas het pestprotocol (zie bijlage IV)
2. In de bovenbouw besteedt elke mentor aan het begin van het schooljaar aandacht aan de omgangsregels binnen de school.
3. Indien een mentor of docent daartoe aanleiding ziet, besteedt hij expliciet aandacht
4. aan pestgedrag in een groepsgesprek. Hierbij worden de rol van de pester, het
5. slachtoffer, de meelopers en de stille getuigen benoemd.
6. Van de gesprekken rond pesten worden aantekeningen gemaakt in magister van zowel de pester als het slachtoffer.
7. Twee keer per jaar wordt in alle (onderbouw)klassen aandacht besteed aan pesten door middel van de pestthermometer. ( zie bijlage) Hierdoor wordt regelmatig aandacht besteed aan hoe wij op onze school met elkaar om willen gaan. Afhankelijk van de uitkomst hiervan maakt de mentor en/of leerlingbegeleider pesten weer bespreekbaar.
8. Alle LO docenten worden getraind in de methode 'Rots en Water' zodat ook tijdens deze lessen aandacht kan worden besteed aan hoe wij met elkaar om willen gaan op onze school.
9. In alle teams wordt aandacht besteed aan elementen van mediation.
10. Nieuwe leerlingen krijgen een foldertje waarin staat waar ze terecht kunnen.



NB

Nadenken over onopvallend info op verschillende plekken in de school waar leerlingen (in school) terecht kunnen in geval van pesten (telefoonnummer zorgcoördinator / kamernummer, enz).

### 3.4 SCHORSING

Wanneer de gesprekken, mediation en andere professionele hulp geen blijvende vruchten afwerpt en de pester gaat door dan volgt een schorsing van een dag. Als ook dit niet helpt, krijgt de pestende leerling een langere schorsing.

### 3.5 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 kan en wil geen verantwoordelijkheid meer nemen voor de veiligheid van de overige leerlingen. Er rest de school niets anders dan schoolverwijdering.



## 4 HET STAPPENPLAN BIJ EEN MELDING VAN PESTEN

De melding van pesten kan gedaan worden bij de mentor, de afdelingsleider, de zorg coördinator of bij de receptie: anoniem op papier of mondeling. Ook via de website kan gemeld worden. Alle signalen (van alle personeelsleden) worden gemeld bij de zorgcoördinator.

### 4.1 DE TAAK VAN VAKDOCENTEN

De vakdocenten hebben vooral 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 een melding doen om hulp en overleg in gang te zetten.

### 4.2 DE MENTOR

1. Wanneer het pesten plaatsvindt in klassenverband, praat de mentor eerst met de gepeste en later met de pester apart. Een leidraad voor deze gesprekkennis te vinden in bijlage I en II. Vervolgens organiseert de mentor een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen.
2. De mentor bespreekt direct het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt.
3. De mentor praat met de klas. Dit is belangrijk in verband met de het herstellen van de groepsfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groepslid heeft.
4. Indien het probleem zich herhaalt, meldt de mentor het gedrag aan de afdelingsleider van de leerling(en). Hij overhandigt de afdelingsleider het dossier met daarin de gebeurtenissen en de afspraken die zijn gemaakt.

### 4.3 DE AFDELINGSLEIDER

1. De afdelingsleider neemt de rol van de mentor over, bij herhaling van het pestgedrag en wanneer het pesten, het klassenverband overstijgt.
2. Hij heeft zo nodig een gesprek met de gepeste en de pester apart of organiseert direct een gesprek tussen beiden.
3. In het contact met de pester is het doel driedig, namelijk:
  - a. confronteren (zie bijlage II)
  - b. mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen
  - c. helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten
4. In het contact met de gepeste wordt gekeken of hij sociaal gedrag vertoont, waardoor hij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.
5. Hij verwijst zo nodig door naar, voor zowel de pester als de gepeste, mediation of andere professionele hulp
6. Hij stelt alle betrokken ouders op de hoogte wanneer er sprake is van recidief gedrag, verzoekt hen om met hun kind te praten en stelt hen op de hoogte van het vervolgtraject.
7. Hij bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders.
8. Hij koppelt alle informatie weer terug naar de mentor.

#### 4.4 DE MEDIATOR

....

#### 4.5 DE ZORGCOÖRDINATOR

1. Zij ondersteunt waar nodig mentoren en afdelingsleiders tijdens de verschillende fasen in het proces
2. Zij biedt op vrijwillige basis individuele begeleiding aan de pester en de gepeste.
3. Zij biedt een sociaal-emotionele training aan voor het eerste en tweede leerjaar.
4. Zij kan waar nodig een inbreng hebben tijdens de mentorlessen.
5. Zij biedt kleinere trainingen aan bij specifieke hulpvragen, zoals bijvoorbeeld een assertiviteitstraining (hooguit vier keer).
6. Zij vraagt regelmatig aandacht voor de problematiek via de nieuwsbrief aan de ouders en via de schoolkrant.



## 5 DIGITAAL PESTEN

### 5.1 WAT IS CYBERPESTEN?

Cyberpesten (of digitaal pesten) is het pesten of misbruiken via het internet en via mobiele telefoon. Cyberpesten kan nog veel harder zijn dan pesten in het gewone, dagelijkse leven. Dit komt doordat de daders gemakkelijk anoniem kunnen blijven en de reikwijdte van het internet veel groter is. Tegelijkertijd komen kinderen er op steeds jongere leeftijd mee in aanraking.

*"Toen ik een halfjaar geleden op een woensdagmiddag op MSN ging, werd ik in tien minuten, veertien keer met de dood bedreigd, vertelt Janna (13). De dagen daarna stroomde mijn mailbox vol met berichten van een adres dat ik niet kende: "We komen je halen. Laat het licht maar aan 's nachts". Er ging een e-mail mijn klas langs met een foto waarop mijn hoofd op het lichaam van een pornomeisje was geplakt, daaronder stond: Deze hoer gaat sterven".*  
(1/07/07 uit mijn Pers)

### 5.2 HOE WORDT ER GEPEST?

- pest-mail (schelden, beschuldigen, roddelen, beledigen)
- stalking: het stelselmatig lastig vallen van iemand door het blijven sturen van hate-mail of het dreigen met geweld in chatrooms.
- het tegenkomen van ongewenst materiaal zoals: porno en kinderporno, gewelddadig materiaal etc.
- ongewenst contact met vreemden
- webcam-seks: beelden die ontvangen worden kunnen opgeslagen worden en te zijner tijd misbruikt worden
- hacken: gegevens stelen of instellingen aanpassen. Ook het uit naam van een ander versturen van pest-mail.

### 5.3 HET STAPPENPLAN NA EEN MELDING VAN CYBERPESTEN

1. **Bewaar de berichten.** Probeer de berichten waarin het pestgedrag voorkomt te bewaren. Vertel leerlingen hoe ze dat kunnen doen (afdrukken, selecteren en kopiëren, MSN-gesprekken opslaan).
2. **Blokkeren van de afzender.** Leg de leerling zo nodig uit hoe hij/zij de pest-mail kan blokkeren.
3. **Probeer de dader op te sporen.** Soms is de dader te achterhalen door uit te zoeken van welke computer op school het bericht is verzonden. Neem contact op met de ICT-coördinator of de systeembeheerder. Het is mogelijk om van het IP adres van de e-mail af te leiden van welke computer het bericht is verzonden. Ook is er van alles mogelijk via de helpdesk.
4. **Neem contact op met de ouders van de gepeste leerling.** Geef de ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen.
5. **Verwijs de ouders zo nodig door.** Er zijn twee telefoonnummers die ouders kunnen bellen met vragen, namelijk:
  - a. 0800-5010: de onderwijstelefoon
  - b. 0900-11131113: de vertrouwensinspectie
6. **Adviseer aangifte.** In het geval dat een leerling stelselmatig wordt belaagd is er sprake van stalking en dan kunnen de ouders aangifte doen. Ook wanneer het slachtoffer lichamelijk letsel of materiële

schade is toegebracht, kan de politie worden ingeschakeld. Zo nodig kun je verwijzen naar Bureau Slachtofferhulp ([www.slachtofferhulp.nl](http://www.slachtofferhulp.nl), tel: 0900-0101)

7. **De counselor.** Verwijs de pester en/of de gepeste door naar de counselor wanneer verdere begeleiding nodig is.

Meldknop.nl [INSTALLEER DE MELDKNOP NU](#)

# IETS VERVELENDS GEBEURD OP INTERNET?

PESTEN SEKS MISBRUIK LASTIGGEVALLEN

Meldknop.nl is een initiatief van DigiBewust en wordt ondersteund door de politie.  
Let op: het doen van valse aangifte bij de politie is strafbaar.

Meldknop.nl wordt mede mogelijk gemaakt door:

100 Jaar Veiligheid VraagHetDePolitie.NL

Over meldknop.nl | Download de Meldknop nul | Deelnemen? | © 2012 Meldknop.nl | Co-funded by the European Union

## BIJLAGEN

### BIJLAGE I LEIDRAAD VOOR EEN GESPREK MET DE GEPESTE LEERLING

#### Feiten

- Klopt het dat je gepest wordt? (h)erkenning van het probleem
- Door wie wordt je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer?)
- Waar wordt je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer plekken?)
- Hoe vaak wordt je gepest?
- Hoe lang speelt het pesten al?
- Weten je ouders of andere personen dat je gepest wordt?
- Wat heb je zelf tot nu toe aan het pesten proberen te doen?
- Zijn er jongeren die jou wel eens proberen te helpen?
- Wat wil je dat er nu gebeurd; wat wil je bereiken?

#### Aanpak

Besprek samen met de leerling wat hij/zij kan doen tegen het pesten en bekijk waar de leerling aan wil werken om de situatie te verbeteren. Let daarbij op de volgende aspecten:

- Hoe communiceert de leerling met anderen?
- Welke lichaamstaal speelt een rol?
- Hoe gaat de leerling om met zijn gevoelens en hoe maakt hij deze kenbaar aan anderen?
- Heeft de leerling genoeg vaardigheden om weerbaarder gedrag te tonen naar de pester?

Gepeste jongeren lopen vaak rond met het gevoel dat er iets mis is met ze. Daardoor hebben ze moeite om voor zichzelf op te komen. Ergens is er iets in zichzelf dat de pester gelijk geeft. Besteed hier aandacht aan want **niemand kan een ander klein maken zonder diens toestemming.**

### Het doel van dit gesprek is drieledig:

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

### Confronteren

Confronteren en kritiek geven is niet hetzelfde. Confronteren is:

- **probleemgericht** en richt zich op gedrag wat waar te nemen is. Zodra we interpretaties gaan geven aan 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 we gaan interpreteren reageren we een gevoel van frustratie op die ander af en zijn we gestopt met confronteren en begonnen met kritiseren.
- **relatiegericht**. Je bent heel duidelijk op de inhoud, in wat je wilt en niet wilt maar met behoud van de relatie, bijvoorbeeld. Ik vind datje heel erg gemeen doet tegen haar en ik wil datje daarmee ophoudt. Zeg nooit: Je bent heel gemeen. Je wilt duidelijk verder met de jongere. Kritiek op de persoon voelt als een beschuldiging/afwijzing. Eigenlijk zeg je daarmee dat de pester een waardeloos mens is.
- **specifiek blijven**. Je benoemt de situatie waar het over gaat en vermijdt woorden als altijd, vaak en meestal. Kritiek wordt vaak algemeen.
- **veranderingsgericht**. Je stelt zaken vast en gaat vervolgens inventariseren hoe het anders kan.

### Achterliggende oorzaken

Nadat het probleem benoemt is, richt jij je op het waarom? Hoe komt het datje dit gedrag nodig hebt? Wat levert het jou op? Wat reageer je af op die ander? Etc. Maak duidelijk dat er een tekort aan empathisch vermogen zichtbaar wordt in dit gedrag. Wat ga je daaraan doen? Biedt zo nodig hulp aan van de counselor (op vrijwillige basis).

### Het pestgedrag moet stoppen

Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt (zie richtlijnen pesten).

### **Wat kun je doen om digitaal pesten en misbruikte voorkomen?**

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

### **Wat kun je tegen cyberpesten en misbruik doen?**

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

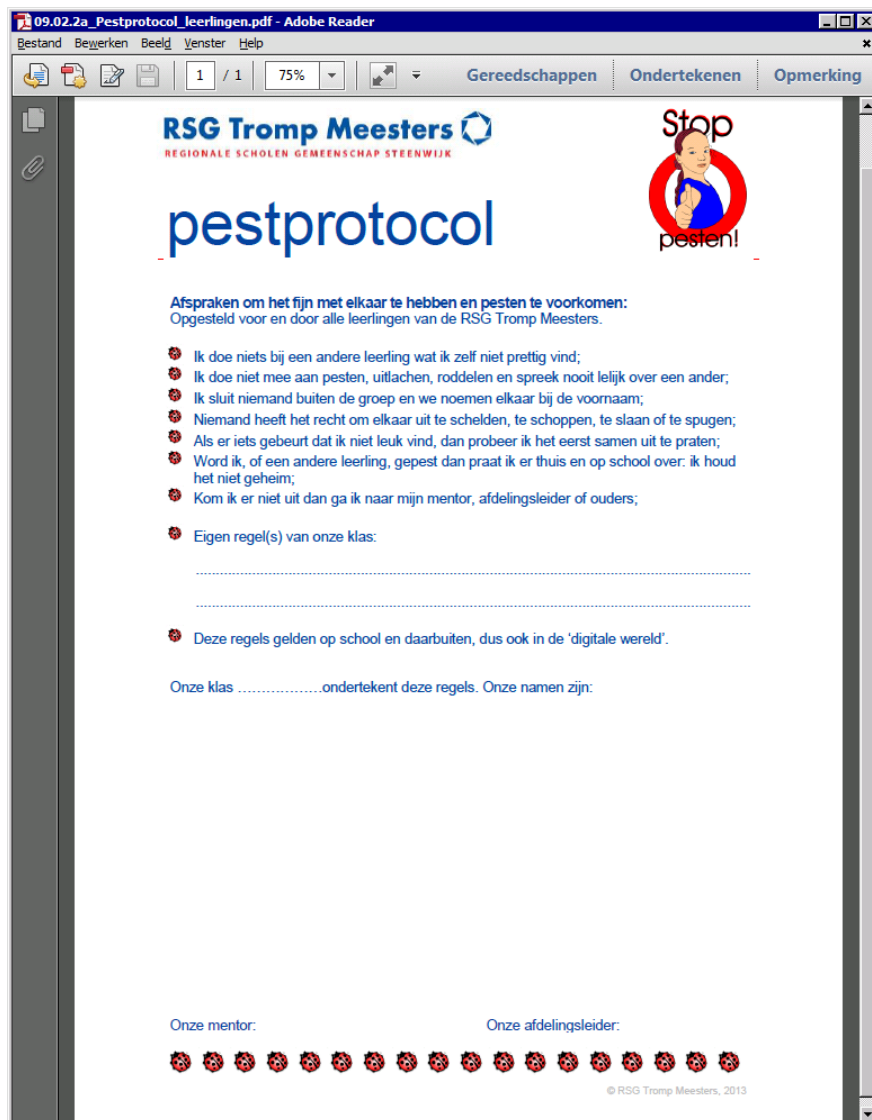


## BIJLAGE IV PESTPROTOCOL LEERLINGEN

- Ik doe niets bij een andere leerling wat ik zelf niet prettig vind
- Ik doe niet mee aan pesten, uitlachen, roddelen en spreek nooit lelijk over een ander
- Ik sluit niemand buiten de groep en we noemen elkaar bij de voornaam
- Niemand heeft het recht om elkaar uit te schelden, te schoppen, te slaan of te spugen
- Als er iets gebeurt dat ik niet leuk vind, dan probeer ik het eerst samen uit te praten
- Word ik, of een andere leerling, gepest dan praat ik er thuis en op school over: ik houd het niet geheim
- Kom ik er niet uit dan ga ik naar mijn mentor, afdelingsleider of ouders
- Deze regels gelden op school en daarbuiten

NB

In een apart document is deze bijlag in een aansprekende opmaak voor leerlingen vormgegeven:



## BIJLAGE V PESTTHERMOMETER

### Leerlinggegevens

De afname van deze vragenlijst gebeurt anoniem, maar toch zouden wij een paar dingen van je willen weten:

- ik ben een jongen / meisje
- ik zit in klas .....
- ik zit in de afdeling PrO / vmbo-kb / mavo / havo / vwo / anders
- het geboorteland van mijn vader is .....
- het geboorteland van mijn moeder is .....

### Over de laatste maand:

Nooit > Altijd  
(omcirkel wat van toepassing is:)

#### 1. Ik voel me op school veilig genoeg om:

- te zijn wie ik ben 0 1 2 3 4 5
- voor mijn geloof uit te komen 0 1 2 3 4 5
- mijn mening te geven 0 1 2 3 4 5
- te kiezen en te doen wat ik wil 0 1 2 3 4 5
- te gaan en te staan waar ik wil 0 1 2 3 4 5

#### 2. Ik voel mij veilig

- in de klas 0 1 2 3 4 5
- in het schoolgebouw 0 1 2 3 4 5
- in de kantine / aula / overblijfruimte 0 1 2 3 4 5
- op het schoolplein 0 1 2 3 4 5
- in de buurt van de school 0 1 2 3 4 5

#### 3. Ik voel me veilig omdat de school

- goed op naleving van de regels let 0 1 2 3 4 5
- goed helpt als je hulp vraagt 0 1 2 3 4 5
- goed optreedt tegen pesten en geweld 0 1 2 3 4 5
- goed optreedt tegen discriminatie 0 1 2 3 4 5

#### 4. Ik voel me onveilig op school door

- leerlingen 0 1 2 3 4 5
- docenten 0 1 2 3 4 5
- andere personeelsleden op school 0 1 2 3 4 5
- leerlingen van een andere school 0 1 2 3 4 5

#### 5. Ik voel me onveilig op school door:

- uitschelden 0 1 2 3 4 5
- stuk maken of stelen van mijn spullen 0 1 2 3 4 5
- uitsluiting (niet meer mogen meedoen) 0 1 2 3 4 5
- lichamenteijk geweld 0 1 2 3 4 5
- bedreiging met een wapen 0 1 2 3 4 5
- discriminatie 0 1 2 3 4 5
- seksueel geweld (kijken, woorden, aanraking) 0 1 2 3 4 5

#### 6. Ik word op school gepest of gediscrimineerd

- om hoe ik eruit zie 0 1 2 3 4 5
- om wat ik wel en niet goed kan 0 1 2 3 4 5
- om mijn afkomst, geloof of cultuur 0 1 2 3 4 5
- om de manier waarop ik spreek en schrijf 0 1 2 3 4 5
- omdat ik homo of lesbo ben 0 1 2 3 4 5

#### 7. Ik maak het voor anderen onveilig op school door:

- uitschelden 0 1 2 3 4 5
- stuk maken of stelen van spullen van anderen 0 1 2 3 4 5
- uitsluiting (niet meer laten meedoen) 0 1 2 3 4 5
- lichamenteijk geweld 0 1 2 3 4 5
- discriminatie 0 1 2 3 4 5
- seksueel geweld (kijken, woorden, aanraking) 0 1 2 3 4 5



## BIJLAGE VI LINKS VOOR BRUIKBARE ADRESSEN BIJ CYBERPESTEN

### Algemene zoekpagina's

- [www.pesten.startkabel.nl](http://www.pesten.startkabel.nl)
- [www.pesten.startpagina.nl](http://www.pesten.startpagina.nl)

### Pesten (algemeen)

- [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl)  
Website van het APS met informatie, advies en tips over pesten voor kinderen, jongeren, ouders en leerkrachten.
- [www.pesten.net](http://www.pesten.net)  
Voor en door slachtoffers. Opgericht door Bob van der Meer.

### Cyberpesten / veilig internetgebruik / veilige school

- [www.stopdigitaalpesten.nl](http://www.stopdigitaalpesten.nl)  
Campagne van SIRE (Stichting Ideële Reclame)
- [www.digibewust.nl](http://www.digibewust.nl)  
Een informatieve site van het Ministerie van Economische zaken, over het veilig gebruik van internet.
- [www.ppsi.nl](http://www.ppsi.nl)  
PPSI is het expertisecentrum van het APS op het gebied van het voorkomen en bestrijden van seksuele intimidatie en seksueel misbruik in het onderwijs. Je kunt er ook terecht voor informatie over pesten, agressie, geweld, discriminatie en racisme.
- [www.schoolveiligheid.nl](http://www.schoolveiligheid.nl)  
Centrum School en Veiligheid van het APS verzamelt en verspreidt informatie en deskundigheid op het gebied van schoolveiligheid.
- [www.veilig.kennisnet.nl](http://www.veilig.kennisnet.nl)  
Handreikingen en links voor ouders, leraren, kinderen, scholieren, schoolmanagers en ICT-coördinatoren.

### Films met als thema pesten

- Bluebird (2004)
- Mean creek (2005)
- Mean girls (2006)
- Spijt (2013)