

Pestprotocol Dollard College



Inhoudsopgave

1. Vooraf	3
2. Pesten	4
Wat is plagen?	
Wat is pesten?	
Vormen van pestgedrag	
De verschillende rollen	
3. Het pestprotocol	7
Uitgangspunten	
De vijfsporenaanpak	
Preventieve maatregelen	
4. Het stappenplan na een melding van pesten	9
De mentor	
De ondersteuningscoördinator	
De taak van de vakdocent	
De No-Blame methode	
Schorsing	
Schoolverwijdering	
5. Digitaal pesten ofwel Cyberpesten	11
Wat is cyberpesten?	
Vormen van cyberpesten	
Het stappenplan na een melding van cyberpesten	
Cyberpesten voorkomen	
6. Adressen en overige nuttige informatie	12
7. Bijlagen	14
Bijlage I	: Het Nationaal onderwijsprotocol tegen pesten
Bijlage II	: Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling
Bijlage II	: Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest
Bijlage IV	: Tips voor leerlingen om veilig te internetten
Bijlage V	: Voorbeeld anti-pestcontract

1. Vooraf

Een kind, een jongere, kan zich pas volledig ontwikkelen in een situatie waar het zich veilig weet en voelt. Dit is een deel van onze missie als school. Pesten heeft een negatieve invloed op het welbevinden van een jongere en staat een goede ontwikkeling in de weg.

Pesten komt echter overal voor en vraagt daarom structureel aandacht. Door regels en afspraken zichtbaar te maken, kunnen jongeren en volwassenen, als er zich ongewenste situaties voordoen, elkaar hier op aanspreken.

In dit protocol staan richtlijnen bij geconstateerd pestgedrag, maar ook voorwaarden en activiteiten die pesten kunnen voorkomen.

Veel van wat er in het protocol staat wordt al toegepast op onze scholen. Dit protocol is erop gericht om alle medewerkers, leerlingen en ouders op de hoogte te brengen van wat onze school wil doen om een veilig schoolklimaat te handhaven en mogelijk te verbeteren.

Voor de tekst van dit protocol is gedeeltelijk gebruik gemaakt van het pestprotocol op www.puberwijzer.nl/pestprotocol en van de pestprotocollen van andere scholen.

2. Pesten

Wat is plagen?

Bij plagen is sprake van incidenten. Vaak is het een kwestie van elkaar voor de gek houden. Er zijn gelijke machtsverhoudingen dus kan de geplaagde zich verdedigen en loopt derhalve geen blijvende psychische of fysieke schade op.

Wat is pesten?

We spreken van pestgedrag als dezelfde leerling regelmatig en systematisch bedreigd en geïntimideerd wordt.

Pesten is het uitoefenen van psychische en/of fysieke mishandeling door één of meer individuen op een persoon die onvoldoende in staat is zich hier tegen te weren. Bij pesten is de macht ongelijk verdeeld en heeft negatieve gevolgen voor het slachtoffer.

Elk kind wordt wel eens geplaagd, maar wie gepest wordt is altijd het slachtoffer, altijd de verliezer.

Pesten is een vorm van geweld

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 leerkrachten en anderen niet altijd hoe ze ermee om kunnen gaan.

Docenten en onderwijsondersteunend personeel hebben echter een taak (samen met de ouders en de leerlingen zelf) bij het tegengaan van pesten.

Leerlingen moeten weten dat ze hulp kunnen krijgen van volwassenen in de school en hierom durven vragen. Volwassenen 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.

Vormen van pestgedrag

Er zijn veel vormen van pestgedrag. Een belangrijke eigenschap is dat het herhalend van karakter is en dat het vaak niet los staat van ander gedrag dat voor leerlingen en personeel onaangenaam is.

Mondeling	<ul style="list-style-type: none">• Vernederen en belachelijk maken• Steeds met bijnamen aanspreken terwijl het slachtoffer aangeeft dat hij of zij dit als vervelend ervaart• Jennen, als de leerling die het slachtoffer is in de klas iets zichtbaars of hoorbaars moet doen. Bijvoorbeeld een spreekbeurt, een gesprek of discussie in de klas• (Uit)schelden• (Be)dreigen)
Lichamelijk	<ul style="list-style-type: none">• Trekken aan kleding, duwen en sjoeren, schoppen en slaan• Achtervolgen, opjagen en achterna lopen• In de val laten lopen, klem rijden of zetten, opsluiten• Negeren, doodzwijgen• Uitsluiten binnen school: groepsopdrachten, gymmen/sporten, toernooien• Uitsluiten buiten school, zoals feestjes of andere klassenactiviteiten
Digitaal - schriftelijk	<ul style="list-style-type: none">• Vervelende en of bedreigende briefjes geven• Vervelende of bedreigende sms'jes over andere digitale berichten versturen aan een leerling• Vervelende of bedreigende mails versturen of dergelijke taal verspreiden via chatboxen, forums of andere sociale netwerken zoals Facebook of Twitter enz• NB: zie hiervoor ook hoofdstuk 5 over 'cyberpesten'
Vernielen en stelen	<ul style="list-style-type: none">• Kliederen op iemands schriften, agenda of schoolboeken• Afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen• (School-)spullen laten 'wegraken', in de prullenbak of buiten verstopen• Banden lek prikken, fiets beschadigen• Electronische leermiddelen zoals iPads of telefoons wegnemen of beschadigen
Afpersen	<ul style="list-style-type: none">• Dwingen om geld of spullen af te geven• Het afdwingen om iets voor de pester te doen

De verschillende rollen

“Kinderen maken in een klas onderscheid tussen kinderen die er wel toe doen en kinderen die er niet toe doen. De kinderen die er zogenaamd niet toe doen, zijn vaak het slachtoffer van pesten. De pester wil graag een hoge sociale status en geliefd zijn. Omdat de pester vaak een bovengemiddeld begrip heeft van wat mensen denken en voelen, weet hij ook wat de zwakke plekken zijn van anderen. Door zijn macht te gebruiken, krijgt de pester waardering van anderen en bereikt hij de sociale status die hij wil bereiken”, aldus hoogleraar sociologie Rene Veenstra.

Meestal zijn meerdere personen betrokken bij pesten, en die personen nemen bij pestgedrag een bepaalde rol aan. Deze rollen worden niet altijd bewust gekozen, daarom is het, om inzicht te krijgen in het proces rondom pesten, goed om te weten welke rollen er nog meer zijn.

de pester. Deze persoon heeft de hoofdrol in zijn eigen toneelstuk. Maar zoals het ook in een echt toneelstuk gaat, staat er niet 1 persoon op het podium. De pester heeft anderen nodig om zijn rol goed te spelen.

De assistent. Een pester is niets zonder zijn assistent, er moet altijd wel iemand in de buurt zijn waar hij op kan vertrouwen en die hem aanmoedigt in zijn gedrag.

De meeloper De meeloper heeft niet in de gaten dat hij een belangrijke facilitator is in het pestproces. Onbewust keurt hij het gedrag van de pester en zijn assistent goed, door bijvoorbeeld te zwijgen of te lachen als er iets gebeurt. Deze meeloper zal zelf geen zichtbaar pestgedrag vertonen, maar verhoogt door zijn gedrag wel de status van de pester.

De buitenstaander. Het spreekwoord 'Wie zwijgt stemt toe' is op deze rol van toepassing. Dit is de grootste groep. Deze mensen weten dat er gepest wordt, maar ze doen niets. Ze lachen niet als er iets gebeurt, maar ze zullen er ook niets van zeggen. Juist door niets te doen, tolereren ze het gedrag van de pester en zijn assistent.

De verdediger. Affectie is voor deze persoon belangrijker dan status, hij wil de relatie met mensen goed houden. Deze persoon zal niet direct iets doen, maar kan als de pesters uit de buurt zijn een grote steun zijn voor het slachtoffer, door bijvoorbeeld te zeggen dat hij het niet zo moet aantrekken.

De gepeste. Soms is de opmerking over een gepeste te horen: "Hij vraagt erom!" Toch kom je nooit mensen tegen die er lekker van genieten om gepest te worden, of erom vroegen.



Wanneer pesten een groepsproces is, zijn de bijrollen voor de assistent, de meeloper en de buitenstaander. Zij bepalen of, hoeveel en met welke gevolgen er gepest wordt.

3. Het pestprotocol

Uitgangspunten

Wij hanteren de volgende uitgangspunten om het protocol goed te kunnen laten functioneren:

1. De school is actief in het scheppen van een veilig, pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren.
2. Pesten moet als een probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen: docenten, 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.
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.

De vijfsporenaanpak

Voor het pesten wordt de vijfsporenaanpak gehanteerd. Dit houdt in:

1. De algemene verantwoordelijkheid van de school

- De school zorgt dat de medewerkers 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 waardoor een klimaat ontstaat waarin pesten bespreekbaar gemaakt kan worden.
- Alle medewerkers van de school vervullen een voorbeeldfunctie bij het signaleren en tegengaan van pestgedrag.

2. Het bieden van steun aan de jongere die gepest wordt

- Het probleem wordt serieus genomen.
- Er wordt uitgezocht wat er precies gebeurd is.
- Er wordt overlegd over mogelijke oplossingen.
- Het aanbieden van hulp door de mentor en indien via nodig het ondersteuningsteam.

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 het gebrek aan empathisch vermogen dat zichtbaar wordt in het gedrag.
- Het aanbieden van hulp (desnoods verplicht) door de mentor en indien via nodig het ondersteuningsteam.

4. Het betrekken van de middengroep bij het pesten

De mentor bespreekt met de klas het pesten en benoemt de rol van alle leerlingen en die van de school 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.

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, kunnen er moeite mee hebben, dat hun kind aan zichzelf zou moeten werken. Hun kind wordt gepest en het is een feit dat het pesten moet gewoon 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 (sociale vaardigheids-) training aan bijdragen.

Preventieve maatregelen

Elke 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 zijn klas het pestprotocol. Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd.

In de leerjaren 1 t/m 3 wordt aandacht besteed aan pesten in een of meerdere mentorlessen/lessen. De leerlingen onderschrijven aan het eind van deze les(sen) een aantal samen gemaakte afspraken.

Indien een mentor of docent 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 worden bewaard in het leerlingvolgsysteem van zowel de leerling die pest als van de leerling die gepest wordt.

4. Het stappenplan na een melding van pesten

De mentor

- Wanneer het pesten plaatsvindt in klassenverband, praat de mentor eerst met de gepeste en later met de pester apart. Vervolgens organiseert de mentor een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen.
- De mentor neemt in principe contact op met de ouders van de pester en de gepeste en betreft hen bij de oplossing. De school geeft adviezen
- De mentor bespreekt direct het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt.
- De mentor praat met de klas. Dit is belangrijk in verband met het herstellen van de groeps sfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groeps lid heeft.
- Indien het probleem escaleert, meldt de mentor het gedrag aan de ondersteuningscoördinator. De mentor overhandigt de ondersteuningscoördinator het dossier met daarin de gebeurtenissen en de afspraken die zijn gemaakt.
- Indien het probleem escaleert of dreigt te escaleren worden de ouders/verzorgers op de hoogte gesteld en zo nodig betrokken bij het vinden van een oplossing.

De ondersteuningscoördinator

- De ondersteuningscoördinator kan, in onderling overleg, de sturende rol overnemen bij escalatie van het pestgedrag en wanneer het pesten het klassenverband overstijgt, of delegeren aan een andere ondersteuner.
- De ondersteuningscoördinator heeft zo nodig een gesprek met de gepeste en de pester apart of organiseert direct een gesprek tussen beiden.
- In het contact met de pester is het doel driedig, namelijk:
 - confronteren
 - mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen
 - helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten.
- In het contact met de gepeste wordt gekeken of hij bepaald gedrag vertoont, waardoor hij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.
- De ondersteuningscoördinator adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste, hulp op vrijwillige basis door de leerlingbegeleider.
- De ondersteuningscoördinator stelt alle betrokken ouders op de hoogte wanneer er sprake is van herhalend gedrag, verzoekt hen om met hun kind te praten en stelt hen op de hoogte van het vervolgtraject.
- De ondersteuningscoördinator bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders.
- De ondersteuningscoördinator koppelt alle informatie weer terug naar de mentor.

De taak van de vakdocent

De docenten 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 bij de mentor om hulp en overleg in gang te zetten.

De No-Blame methode

Elk pestprobleem staat op zichzelf en vraagt om een eigen oplossing. Wanneer een pestprobleem om extra aandacht vraagt naast wat standaard geboden wordt door mentor en/of ondersteuningscoördinator dan kan de methode No Blame worden ingezet. De No Blame methode is een stappenplan om effectief en oplossingsgericht tegen pesten op te treden, en het te laten ophouden.

Schorsing

Wanneer alle inzet geen blijvend positief resultaat oplevert, volgt een schorsing van een dag door de afdelingsdirecteur. Als er ook daarna geen verbetering wordt geconstateerd krijgt de pestende leerling een langere schorsing.

Verwijdering van de vestiging

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 vestiging kan en wil geen verantwoordelijkheid meer nemen voor de veiligheid van de overige leerlingen en er rest de vestiging niets anders dan verwijdering. In overleg met andere vestigingen wordt er gekeken naar een plek. Zo nodig wordt er gezocht naar een andere school.

Wanneer pesten zover gaat dat er beledigd of bedreigd wordt, kan daar aangifte van worden gedaan bij de politie. Dat is strafbaar.

5. Digitaal pesten ofwel Cyberpesten

Wat is cyberpesten?

Online pesten, cyberpesten, digitaal pesten zijn allemaal termen die worden gebruikt voor pestgedrag via sociale media. Cyberpesten kan harder zijn dan pesten in het gewone, dagelijkse leven omdat de daders gemakkelijk anoniem kunnen blijven en de reikwijdte van het internet veel groter is en bovendien gaat het buiten school verder. Ook nu gaat het om uitschelden, belachelijk maken en buiten sluiten.

Vormen van cyberpesten

- Misbruik van privégegevens, zoals het stelen van wachtwoorden of het aanmaken van nep-accounts
- Dreigtweets en het uiten van bedreigingen
- Uitsluiting in (whatsapp-)groepen
- Het verspreiden van beeldmateriaal, zoals intieme foto's of filmpjes, of van mishandeling
- Haatcampagnes via sociale media, zoals bij bangalijsten

Het stappenplan na een melding van cyberpesten

In het geval van cyberpesten worden in principe dezelfde stappen genomen als beschreven in het protocol. Bij cyberpesten is er daarnaast aandacht voor het volgende:

- 1. Bewaar de berichten.** Probeer de berichten waarin het pestgedrag voorkomt te bewaren. Vertel leerlingen hoe ze dat kunnen doen
- 2. Blokkeren van de afzender.** Leg de leerling zo nodig uit hoe hij/zij de pestmail 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.
- 4. Neem contact op met de ouders van de gepeste leerling.** Geef de ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen.
- 5. Adviseer melding bij de politie.** In het geval dat een leerling stelselmatig wordt belaagd is er sprake van stalking en dan kunnen de ouders een melding doen. Ook wanneer het slachtoffer lichamelijk letsel of materiële schade is toegebracht, kan de politie worden ingeschakeld.
- 6. De leerlingbegeleider.** Verwijs de pester en/of de gepeste door wanneer verdere ondersteuning nodig is.

6. Overige informatie

Internetadressen met nuttige informatie over het thema pesten:

www.pesten.net

www.pestweb.nl

www.meidenvenijn.nl

www.kindertelefoon.nl

Literatuur voor volwassenen:

Bob van der Meer:

- De zondebok in de klas
- Pesten op school
- Kinderen en pesten
- Pesten bij kinderen

Jan Ruigrok

- Handboek alles over pesten
- Herstelrecht

Landelijk netwerk autisme

- Niet pesten maar aanpakken

Telefoonnummers:

De kindertelefoon: 0800-0432

Jeugdliteratuur:

Jan de Zanger	Hadden we er maar wat van gezegd
Brock Cole	De zondebokken
Carry Slee	Spijt
Greet Beukenkamp	Al het water aan de zee
Ellen Tijsinger	Morgenster

7. Bijlagen

Bijlage I : Schoolinterne en externe contactpersonen

Bijlage II : Nationaal onderwijsprotocol tegen pesten

Bijlage III: Leidraad voor een gesprek met een gepeste leerling

Bijlage IV: Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest

Bijlage V: Tips voor leerlingen om veilig te internetten

Bijlage VI: Voorbeeld antipestcontract

Schoolinterne en externe contactpersonen

Contactpersonen per vestiging (in dienst van de school):

Bellingwolde	: mw. S. Hut
Bovenburen	: mw. G. Spreen
Campus	: mw. W. Themme
Hommersplein	: mw. J. Meijer-Augusteijn onderbouw / M. Uiterwijk bovenbouw
Pekela	: mw. M. Nieboer-Kaldijk onderbouw / mw. M. Kral-Schnieders bovenbouw
Woldendorp	: dhr. K. Hutting

Interne vertrouwenscontactpersonen:

Bellingwolde	: mw. A. Schut en dhr. G. van Eck
Bovenburen	: mw. G. Spreen
Campus	: mw. I. Oosting, mw. D. Kok en dhr. M. Duijf (vestigingsbreed)
Hommersplein	: mw. E. Konijn en dhr. E. Hoogendoorn
Pekela	: mw. M. Nieboer-Kaldijk/ Dhr. I. Van Dam
Woldendorp	: mw. G. Bultena

Externe vertrouwenspersoon (niet in dienst van de school)

Wibbens Vertrouwenswerk, Dhr. J. Wibbens

Postbus 13

9530 AA Borger

T: 088 – 238 32 60

E: info@wibbens.nl

www.wibbensvertrouwenswerk.nl

NATIONAAL ONDERWIJSPROTOCOL TEGEN PESTEN

Het Nationaal onderwijsprotocol tegen pesten beoogt via samenwerking het probleem van het pestgedrag bij kinderen aan te pakken en daarmee het geluk, het welzijn en de toekomstverwachting van kinderen daadwerkelijk te verbeteren.

De ondertekenaars van dit protocol verklaren het volgende:

1. Pesten is een wezenlijk en groot probleem. Uit onderzoek blijkt dat een op de vier kinderen (330.000) in het basisonderwijs en een op de zestien leerlingen (55.000) in het voortgezet onderwijs slachtoffer zijn van pestgedrag. Pestgedrag is schadelijk tot zeer schadelijk voor kinderen, zowel voor de slachtoffers als voor de pesters. De omvang en zwaarte van het probleem leiden tot de noodzaak van een aanpak door alle opvoeders van jongeren, in het bijzonder door de ouders en door de leerkrachten.

2. Het management dient, om een passend en afdoend antwoord te vinden op het probleem pesten, uit te gaan van een zo goed mogelijke samenwerking tussen ouders, medewerkers van de school en leerlingen, gebaseerd op afgesproken beleid dat gericht is op deze samenwerking.

3. Alle betrokkenen bij de school (management, medewerkers, leerlingen, ouders) wensen een samenwerking, zoals bedoeld onder 2, ook daadwerkelijk aan te gaan, te stimuleren en levend te houden.

4. De ondertekenaars van dit protocol verbinden zich daarom het volgende te doen:

- een aanpak via en het werken volgens de 'vijfsporenaanpak':
- het bewust maken en bewust houden van de leerlingen van het bestaan en de zwaarte van het probleem;
- een gerichte voorlichting aan alle ouders van de school;
- het aanleggen van - voor iedere persoon aan de school verbonden - toegankelijke, goede informatie over het probleem pesten, met als speciaal aandachtspunt informatie voor de leerlingen;
- het beschikbaar stellen van geld waarmee wordt bekostigd: de scholing van personeelsleden, lesmaterialen, lezingen en andere activiteiten voor ouders en voor de aanschaf van boeken en andere informatie;
- samenwerking te zoeken en afspraken te maken met andere scholen in de buurt over de aanpak van het pesten;
- het delen van de opgedane ervaringen met andere scholen.

5. De ondertekenaars verklaren zich in principe bereid tot deelname aan een tussentijdse evaluatie door de school binnen drie jaar.

Naam en plaats van de school:

Getekend namens:

Leerlingenraad:

Medezeggenschapsraad Ouderraad:

Directie:

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 word 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

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

- Hoe communiceert de leerling met anderen?
- 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 heeft het recht een ander klein te maken.**

Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest

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 dat je heel erg gemeen doet tegen haar en ik wil dat je 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 dat je dit gedrag nodig hebt? Wat levert het jou op? Wat reageer je af op die ander? Etc.

Maak duidelijk dat er een tekort aan empathisch vermogen zichtbaar wordt in dit gedrag. Wat ga je daaraan doen? Biedt zo nodig hulp aan van de leerlingbegeleider (op vrijwillige basis).

Het pestgedrag moet stoppen

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

Tips voor leerlingen om veilig te internetten

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

- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op sociale media tegenkomt.
- Blijf zelf respectvol naar anderen, scheld niet terug.
- Verstuur zelf geen flauwe grappen, dreigmail of haatmail
- Zorg dat je wachtwoorden geheim blijven en niet makkelijk te raden zijn. Als anderen wel binnen zijn gekomen, neem dan contact op met de beheerder van de site.
- Verwijder onbekende mensen uit vriendenlijsten en contactpersonenlijsten.
- Gebruik een apart email-adres om jezelf te registreren op websites. Kies een mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.
- Gebruik altijd een bijnaam als chat.
- 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.
- Ga weg uit de chatroom als er iets vervelends gebeurt.
- Bel of mail niet zomaar met personen die je alleen van internet kent, spreek niet met ze af zonder dat je ouders dit weten.
- 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.
- Meer informatie is te vinden op www.mediawijsheid.nl.

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, stoppen pesters vaak vanzelf.
- Blokkeer de afzender.
- 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 en bedreiging kun je aangifte doen bij de politie. Het is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen: www.vraaghetdepolitie.nl

Voorbeeld anti-pestcontract

Iedereen die dit contract ondertekent, zal zich aan de afspraken moeten houden, zowel op school als daarbuiten.

Afspraken:

1. Je beoordeelt niemand op uiterlijk.
2. Je sluit niemand buiten.
3. Je zit niet aan spullen van een ander.
4. Je lacht elkaar niet uit.
5. Je noemt elkaar niet bij bijnaam.
6. Je scheldt niemand uit.
7. Je roddelt niet over elkaar.
8. Je pleegt geen lichamelijke of geestelijke mishandeling.
9. Je kiest geen partij (bij een ruzie).
10. Je schenkt geen aandacht aan de pester. Blijft de pester doorgaan, dan vertel je dat aan de mentor (dit is geen klikken).
11. Je probeert eerst ruzies zelf uit te praten. Kom je er niet op eigen kracht uit, vertel het dan aan de mentor.
12. Je luistert naar elkaar.
13. Word je gepest, praat er thuis over, je moet het niet geheim houden.
14. Je vangt nieuwkomers op school goed op.

Deze regels gelden op school en daarbuiten.

Handtekening leerling:

Handtekening mentor:
