

# Wat te doen bij pesten

## Protocol

Versie: 1

Taakhouder: Ö. Demirkol

Gemaakt: Juni 2014

Geldig tot: Juni 2017

## INHOUDSOPGAVE:

Inleiding.....	3
Stappenplan school.....	4
Pesten.....	5
Wat is pesten?.....	5
Wat is plagen? .....	5
Verschillen op een rij.....	5
Vormen van pesten: .....	6
Betrokken partijen: .....	6
De gepeste leerling(en) .....	6
De pester(s) .....	7
De meelopers en andere leerlingen.....	7
Het personeel. ....	8
De mentor.....	8
De ouders.....	8
Preventie.....	9
Signalering.....	10
Aanpak: .....	11
Steun aan gepeste.....	11
Mogelijke stappen voor de gepeste.....	11
Aanspreken van de pester.....	11
Mogelijke stappen voor de pester.....	12
Leerling blijft pesten.....	12
Aanspreken van de klas.....	12
Mogelijke stappen voor de klas.....	12
Digitaal pesten.....	13
Vormen van digitaal pesten.....	13
Hoe kun je digitaal pesten aanpakken/voorkomen (tips) .....	13
Aangifte bij de politie.....	15
Pesten: Waar kan ik terecht.....	15
Links en adressen:.....	16
Bijlagen:	
Bijlage I: Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling.....	17
Bijlage II Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest.....	18

## INLEIDING

Op het stedelijk Lyceum vinden wij dat iedereen zich op school veilig en prettig moet kunnen voelen. Als je je op school veilig voelt, kun je ook beter leren en werken. Dat geldt voor zowel leerlingen als docenten. In een veilige school vertrouw je elkaar, respecteer je elkaar, stimuleer je elkaar en werk je samen. Een veilige school is een leefbare school.

Wanneer er gepest wordt, is er echter sprake van een onveilige sfeer. Pesten kan ingrijpende en blijvende invloed hebben op de ontwikkeling van de gepeste leerling. Als pesten niet adequaat wordt aangepakt, heeft dat ook invloed op de groep. Het ontbreken van het gevoel van veiligheid staat een open en goede sfeer in de weg.

Daarom mag niemand de ogen sluiten voor pestgedrag. Ouders, personeel en leerlingen moeten er samen iets aan doen. Om op school over pesten te kunnen praten en er ook daadwerkelijk iets aan te kunnen doen, is het noodzakelijk dat alle betrokken partijen erkennen dat er wel eens gepest wordt. Verder is het belangrijk dat deze partijen het pesten ook als een probleem zien. Pas dan bestaat er ook echt bereidheid om het pesten aan te pakken.

In ons antipestprotocol wordt vastgelegd hoe we op het Stedelijk Lyceum het pestprobleem aanpakken. Zo weten alle partijen hoe er gehandeld moet worden als er sprake is van pesten.

Hopelijk slagen we er met elkaar in om een zo veilig mogelijk schoolklimaat te scheppen voor iedereen die aan onze zorg is toevertrouwd.

Nb.:

*De basis van dit protocol is het bestaande antipestprotocol van KCW (Kenniscentrum Weerbaarheid).*

# 1. STAPPENPLAN PROTOCOL

## **Vooraf:**

Iedere melding van pestgedrag dient serieus genomen te worden.

Wanneer leerlingen ruzie met elkaar hebben en/of elkaar pesten proberen zij en wij er eerst zelf (en samen) uit te komen. Op het moment dat een leerling er niet uitkomt legt hij/zij dit voor aan de mentor. Op het moment dat een leerling, een ouder, een collega of de contactpersoon melding maakt van pestgedrag worden de volgende stappen ondernomen. Deze stappen zijn erop gericht om het pestgedrag zo snel mogelijk te stoppen.

## **Stap 1 (trede 0)**

De leerkracht heeft een signalerende rol en houdt de mentor op de hoogte. Indien wenselijk kan de docent en/of de mentor de leden van de LOG om advies vragen. De mentor registreert in het digitaal leerlingvolgsysteem.

## **Stap 2 (trede 0/1)**

De mentor brengt en haalt informatie bij de teamleden. Welke signalen komen er vanuit het team. In deze fase kan er tips gevraagd en gegeven worden aan de collega's en worden er gezamenlijke afspraken gemaakt.

De mentor nodigt de ouders uit voor een gesprek, met als doel te achterhalen wat de ouders signaleren. Vervolgens vindt er afzonderlijk gesprek met de leerling die pest (de pester) en de leerling die gepest wordt (de gepeste) plaats.

- Gesprek met gepeste leerling (Wie zijn er bij betrokken?)
- Gesprek met pester (Welke bedoeling heeft pester? Bekend met mogelijke consequenties?)

Er wordt een analyse gemaakt en de ernst van de situatie ingeschat. Indien wenselijk kunnen de leden van de LOG om advies gevraagd worden. De mentor registreert in het digitaal leerlingvolgsysteem (Magister).

## **Stap 3 (trede 1)**

Tijdens de mentorlessen biedt de mentor zoveel mogelijk sfeer verhogende activiteiten aan. De leden van de LOG kunnen ingeschakeld worden om de mentor hierbij te ondersteunen. Tegelijkertijd wordt er regelmatig gesproken met de pester, gepeste en ouders. Hierin worden de ontwikkelingen besproken en de mogelijke consequenties. Daarnaast wordt de casus in het team gebracht om te monitoren of er nog signalen komen en/of de gepleegde interventies positieve werking hebben. Het team kan (in samenspraak met de leerling en ouder) individuele trainingen aanbieden (Rots en Water, Sova)

Indien wenselijk kunnen de leden van de LOG ingeschakeld worden voor advies en observaties. De mentor registreert in het digitaal leerlingvolgsysteem (Magister).

## **Stap 4 (trede 2/3)**

De leden van de LOG kunnen de mentor en het team ondersteunen bij sfeer verhogende activiteiten tijdens de mentorlessen.

Wanneer deze activiteiten niet voldoende blijkt te zijn, gaan de leden van de LOG Support Group opstarten en/of Individuele gesprekken voeren. De leerling kan geplaatst worden in een Time out. De mentor registreert in het digitaal leerlingvolgsysteem (Magister), houdt het team en de ouders op de hoogte.

## **Stap 5 (trede 4)**

Wanneer de eerder gepleegde interventies niet de gewenste resultaat oplevert en de leerling hardnekkig pestgedrag vertoont, krijgt de leerling een individueel en zal de leerling intern op een locatie van Het Stedelijk Lyceum in een arrangement geplaatst worden, Novo Ego.

De mentor registreert in het digitaal leerlingvolgsysteem (Magister), houdt het team en de ouders op de hoogte.

### Stap 6 (trede 5/6)

Wanneer het interne speciale arrangement geen blijvende vruchten afwerpt en de leerling pestgedrag vertoont en alle inspanningen van de betrokken partijen koppig blijft volhouden 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 en kan besluiten de leerling te verwijderen.

## 2. PESTEN

### WAT IS PESTEN?

Er wordt van pestgedrag gesproken als dezelfde leerling regelmatig en systematisch bedreigd en geïntimideerd wordt.

Pesten is een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend en zeer bedreigend gedrag waardoor de leerling zich niet langer veilig voelt in de school.

De gepeste is niet meer in staat voor zichzelf op te komen en ondervindt duidelijk nadelige gevolgen.

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 personeel dient oog te hebben voor de signalen van leerlingen.

Pesten heeft een aantal duidelijke kenmerken:

- Pesten is een ongelijke strijd. Er is vaak sprake van een eenling tegenover een groep.
- Het slachtoffer kan zich niet verdedigen, want er is sprake van een ongelijke strijd.
- Er is sprake van een zondebok. Het slachtoffer wordt door een groep gekozen. Het kind is voortdurend het slachtoffer van pesterijen, zelfs zonder dat daar een directe aanleiding voor is.
- Pesten is agressief. Het pesten is erop gericht om psychisch of fysiek te kwetsen. Vaak hebben pesterijen het doel om iemand te laten voelen dat hij waardeloos is.
- Pesten is schadelijk. De slachtoffers lopen duidelijk fysieke of psychische schade op. Ze verliezen hun gevoel voor eigenwaarde en het vertrouwen in hun omgeving en andere mensen.

### WAT IS PLAGEN?

Plagen ziet men vaak ook als pesten. Dit is niet het geval. Vaak is het een kwestie van elkaar voor de gek houden. Bij plagen zijn de machtsverhoudingen gelijk. Hierbij loopt de geplaagde geen fysieke of psychische schade op. De geplaagde is in staat zichzelf te verweren. We spreken over plagen wanneer leerlingen min of meer aan elkaar gewaagd zijn. Het vertoonde gedrag is onschuldig en nodigt uit tot een reactie van een zelfde soort. Het gaat dan om een spel, dat door geen van de betrokkenen als bedreigend of echt vervelend wordt ervaren.

Plagen is niet systematisch en heeft geen nadelige gevolgen voor degene die het ondergaat.

### 2.3 VERSCHILLEN OP EEN RIJ:

Plagen	Pesten
Onbezonnen, spontaan	Systematisch
Geen kwade bijbedoelingen	Kwetsen van iemand
Duurt niet lang	Gebeurt bijna non-stop
Speelt zich af tussen gelijken	De macht is ongelijk verdeeld
Geplaagde blijft volwaardig lid van de groep	De gepeste wordt buitengesloten
Er is een wisselend slachtoffer	Er wordt één zwart schaap uitgekozen
Geen blijvende gevolgen	Lichamelijke of psychische gevolgen
Altijd één tegen één	Één tegen één / groep

### 2.4 VORMEN VAN PESTEN?

Er bestaan veel verschillende vormen van pesten. Je kunt denken aan:

- **Woorden (verbaal)**  
vernederen, schelden, dreigen, belachelijk maken, uitlachen, na-apen, met bijnamen aanspreken;
- **Lichamelijk (non-verbaal)**  
trekken aan kleding, duwen, sjoeren, schoppen, slaan, krabben, pootje haken, omduwen bij het fietsen;
- **Intimidatie**  
opjagen, achternalopen, in de val laten lopen, klem zetten, opsluiten, doorgang versperren, ergens opwachten, dwingen om geld of spullen af te geven;
- **Uitsluiting**  
negeren, doodzwijgen, niet mogen meedoen met spelletjes, doodzwijgen, negeren
- **Stelen of vernielen van bezittingen**  
afpakken van kledingstukken en andere spullen, beschadigen van spullen, banden lek prikken, fiets beschadigen.

### 2.5 BETROKKEN PARTIJEN:

Bij pesten zijn meerdere partijen betrokken:

- De gepeste leerling(en),
- De pester(s),
- De meelopers en andere leerlingen
- Het personeel
- De ouders.

Om pesten aan te pakken is het nodig dat alle partijen betrokken worden bij de uitvoering van het beleid.

### **De gepeste leerling(en):**

Sommige kinderen lopen meer kans gepest te worden dan anderen. Dat kan met hun uiterlijk samenhangen, maar veel vaker heeft het te maken met hun gedrag, hun gevoelens en de manier waarop ze zich uiten.

Bovendien worden kinderen pas gepest in situaties, waarin pesters de kans krijgen om een slachtoffer te pakken te nemen, dus in onveilige situaties.

Kinderen 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: aanleidingen genoeg om door anderen gepest te worden, als die anderen daar de kans voor krijgen.

Veel kinderen die gepest worden, hebben moeite om zichzelf te verdedigen. Ze voelen zich machteloos tegenover de pestkoppen. Vaak zijn ze angstig en onzeker in een groep, ze durven niets te zeggen omdat ze bang zijn uitgelachen te worden. Deze angst en onzekerheid worden versterkt door het pesten. Gepeste kinderen voelen zich vaak eenzaam, hebben geen vrienden en geen vast groepje in de klas.

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

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

### **De pester(s)**

Pesters zijn vaak de sterkeren in hun groep. Zij lijken populair, maar zijn dat uiteindelijk niet. Ze dwingen hun populariteit af door te laten zien hoe sterk ze zijn en wat ze allemaal durven. Via pesten lukt hen dat het makkelijkst. Het klinkt misschien raar, maar kinderen die pesten zijn vaak erg onzeker. Ze komen heel zelfverzekerd over, maar in werkelijkheid zijn ze vreselijk bang om door anderen niet geaccepteerd te worden. Doorgaans voelen ze zich niet schuldig dat ze pesten, vooral als ze met een groepje zijn. Het slachtoffer zien ze als iemand die 'erom vraagt gepest te worden'.

Pesters proberen hun onzekerheid te verbergen door stoer te doen tegenover anderen en kiezen een gemakkelijk slachtoffer uit. Meestal is dit iemand die verlegen is of moeilijk contacten legt. Soms is een pestkop iemand die vroeger zelf gepest werd. De pester begint te pesten om aan anderen te laten zien dat hij / zij heel wat durft. Meestal hebben de pestende leerlingen niet in de gaten hoe afschuwelijk het pesten is voor degene die gepest wordt.

Pesten om stoer te doen, is niet de enige reden dat de pester een slachtoffer uitzoekt. Vaak hebben kinderen die pesten zelf problemen en zoeken ze een zondebok om zich op af te reageren. Pesters kunnen bijvoorbeeld boos of verdrietig zijn, omdat hun ouders zijn gescheiden of omdat ze thuis te weinig aandacht krijgen. Vaak zijn ze jaloers op degene die ze pesten en vinden het fijn om te zien dat hij of zij zich ook ongelukkig voelt.

Pesten kan ook het gevolg zijn van verveling. Kinderen die niet weten wat ze in de pauze moeten doen, gaan vaak uit verveling een slachtoffer zoeken om hun tijd te verdoen.

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)

### **De meelopers en andere leerlingen**

De meeste kinderen zijn niet direct betrokken bij pesten. Sommigen kijken alleen toe, anderen doen af en toe mee. Dit zijn de meelopers. Doordat meelopers mee pesten met een groep, voelen ze zich niet zo erg verantwoordelijk voor de gevolgen voor degene die gepest wordt.

Hoewel meelopers geen actieve rol spelen bij het pesten, zijn zij wel medebepalend voor het voortduren van het pesten. De pestende kinderen voelen zich gesteund door de instemming van de toeschouwers. Als andere kinderen het gepeste kind te hulp komen of tegen de pester zeggen dat hij moet ophouden, verandert de situatie aanzienlijk. Het pesten wordt dan minder vanzelfsprekend. Het helpt als kinderen die minder betrokken zijn bij het pesten zelf, de mentor inlichten.

#### *-Angst om zelf gepest te worden*

Meelopers zijn vaak bang om zelf slachtoffer te worden van pesten. Om er zeker van te zijn dat zij niet zelf het slachtoffer worden, doen ze mee met de rest van de groep. Vaak voelen zij zich diep van binnen schuldig tegenover de gepeste.

#### *-Bij de groep willen horen*

Het kan ook zijn dat de meelopers stoer gedrag interessant vinden en denken daardoor populair in een groep te worden. Deze kinderen hebben bewondering voor de pesters en zouden willen dat ze zelf initiatieven durfden te nemen bij het pesten.

### **Het personeel:**

Het Stedelijk Lyceum vindt het belangrijk dat alle personeel het pestgedrag signaleert. Pesten is een goed bewaard groepsgeheim: (bijna) iedere leerling weet dat in de groep wordt gepest, toch durft niemand het aan de docent of ouder te vertellen. De medewerkers weten dus ook vaak niet dat er in de groep wordt gepest. En zien ze ongewenst gedrag, dan wordt het lang niet altijd als pesten geïnterpreteerd.

Mochten er signalen zijn, is het zeer belangrijk dat het personeel deze signalen serieus neemt. Het eerste aanspreekpunt in geval van pesten is de mentor.

### **De mentor**

De mentor speelt op Het Stedelijk Lyceum een belangrijke rol in het tot stand brengen van een veilig klassenklimaat vanaf de allereerste kennismaking.

In de introductieweek in augustus / september is er een uitgebreid programma waarin de kinderen elkaar leren kennen. De nadruk ligt op het goed leren omgaan met elkaar. Er wordt aandacht besteed aan de vaardigheid van het luisteren naar elkaar, het samenwerken, het geven en ontvangen van feedback. Hierbij dient ook rekening gehouden te worden dat subgroepjes (leerlingen van dezelfde basisschool) bij samenwerking uit elkaar worden gehaald.

Pesten zal minder voorkomen wanneer groepsleden zich bij elkaar betrokken voelen en er sprake is van een positieve groepsdynamiek. Hier ligt een primaire taak van de mentor. Daarnaast zal de mentor aandacht besteden aan pesten in het algemeen. Op Het Stedelijk Lyceum worden mentoren periodiek geschoold om dit onderwerp op een verantwoorde wijze onder de aandacht van leerlingen te brengen en om op juiste wijze te handelen indien in de mentorklas sprake is van (cyber)pesten en/of andere vormen van agressie. Belangrijk is dat dit een vast onderdeel in het jaarprogramma is en er richtlijnen binnen de school gehanteerd worden hoe om te gaan met pestgedrag.

### **De ouders:**

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

Het Stedelijk Lyceum vraagt van de ouders van gepeste leerlingen om toch contact op te nemen met de school in geval van pesten. Want als school niet weet dat er iets speelt, kunnen we hier geen acties op ondernemen. Indien ouders thuis merken dat hun kind pest, verwachten wij ook dat de ouders contact



opnemen met de mentor.

### 3. PREVENTIE

Het is niet goed om je als school alleen te richten op het stoppen van pestgedrag. Het is belangrijk om goede preventieve voorwaarden te scheppen, zodat het pesten in aanleg al minder voor zal komen. Het is dan wel belangrijk dat het voor leerlingen duidelijk is dat alle betrokkenen in de school de afspraken naleven.

Bij de preventie van pesten speelt een aantal middelen een belangrijke rol:

- **Duidelijkheid over wat voor school wij willen zijn:** de regels en afspraken zoals vermeld in de Informatiegids laten geen ruimte voor pestgedrag.
- **Openheid:** pesten moet bespreekbaar zijn. Door er met elkaar over te praten, ontstaat erkenning en een gevoel dat pesten bespreekbaar is. De leerlingen moeten het gevoel krijgen dat ze ergens terecht kunnen als het hen gebeurt, of als ze zien dat het een ander gebeurt. Ze moeten weten dat praten geen klikken is.
- **Voorbeeldgedrag van de docent:** uit de houding van elke docent moet blijken dat hij of zij elk individu de moeite waard vindt. Een docent staat garant voor het bewaken van de veilige sfeer en zal altijd voor de zwakkere leerling opkomen.
- **Benadrukken van positief gedrag:** leerlingen zijn van nature geneigd positieve stimulansen te volgen. Het is dan ook belangrijk om leerlingen zoveel mogelijk positief te benaderen. Ze moeten weten dat pesten en ander negatief gedrag niet geaccepteerd wordt. Als ze merken dat pesten niet geaccepteerd wordt, zal hier een preventieve werking van uit gaan.
- **Introductieactiviteiten:** in klas 1 hebben deze tot doel het klassengevoel te versterken en de verstandhouding binnen de groep te verbeteren. Ook worden door leerlingen uit de klas onderlinge omgangsregels opgesteld.
- **Mentoruur:** in het kader van structurele begeleiding van individuele leerlingen en de klas als groep zijn in elke klas mentoruren ingeroosterd.
- **Pestproject:** in klas 1 en 2 wordt gedurende een aantal weken gewerkt aan een project met als thema 'pesten'. Hierin worden de leerlingen bewust gemaakt van wat pesten is en wat voor gevolgen het kan hebben.
- **Communicatie tussen mentor en ouders:** ouders moeten het gevoel hebben dat ze bij de mentor terecht kunnen als ze het vermoeden hebben dat hun kind gepest wordt. Dit geeft de mentor de mogelijkheid om het geval uit te zoeken. Hierna kunnen de bevindingen weer met de ouders worden besproken. De mentor kan dan beslissen of het noodzakelijk is dat er anderen bij worden betrokken.

## 4. SIGNALERING

Ondanks alle voorzorgsmaatregelen kan er toch sprake zijn van pestgedrag. Elke volwassene binnen de school heeft tot taak alert te zijn op het zich voordoen van ongewenste situaties, waarin sprake is van een slachtoffer of van ongelijke machtsverhoudingen. Hij of zij heeft de plicht, wanneer zij pesten waarnemen, direct handelend op te treden. Wanneer zij 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.

Het is goed om te weten wat de signalen zijn die de pester, de gepeste leerling en de groep uitzenden.

De belangrijkste signalen zijn dat het slachtoffer:

- zich niet veilig voelt op school,
- niet graag naar situaties wil waarin geen toezicht is,
- vaak treuzelt aan het einde van de les,
- slechtere leerprestaties heeft,
- zich minder goed kan concentreren,
- vaak alleen is of zich afzondert,
- niet samenwerkt met andere leerlingen.

Overige kenmerken zijn:

- de pester voelt zich sterker door te pesten,
- er is veel onrust in de groep,
- er is veel concurrentie binnen de groep,
- er ontstaan veel vechtpartijen zonder duidelijke oorzaak.

Pesten kan door iedereen op school worden opgemerkt maar ook door ouders thuis. Ook van leerlingen verwachten wij dat zij, als zij pestgedrag signaleren, dat melden. Dit is absoluut geen “klikken”.

Het melden van (een vermoeden van) pestgedrag kan gebeuren bij de mentor, een docent, een teamleider en via de website van de locatie.

## 5. AANPAK

In de regel zal bij een melding van pesten de onderstaande procedure worden gevolgd. Afhankelijk van de ernst van het incident kan van de beschreven procedure worden afgeweken. Daarbij kan het voorkomen dat stappen worden overgeslagen, maar ook dat een bepaalde stap wordt herhaald. Dit laatste kan bijvoorbeeld gebeuren als tussen een eerste en tweede melding meerdere maanden verstrijken.

Er wordt sterk rekening gehouden met een benadering vanuit de PBS- gedachte. Oplossingsgericht ipv probleemgericht. Uit onderzoek is gebleken dat het benoemen van het probleem een averechts effect heeft. Straffen helpt in ieder geval niet. Voorgesteld idee: *Mate van gelukkig zijn ipv 'pesten' benoemen.*

Het Stedelijk Lyceum heeft de volgende twee manieren gekozen om leerlingen gelukkiger te laten worden in de schoolse situatie:

- Support Group;
- Persoonlijke interview.

### **5.1 Support Group, steun aan de gepeste :**

Belangrijk is de gepeste serieus te nemen en een luisterend oor aan te bieden. Ga een gesprek aan met de gepeste. Leidraad voor een gesprek:

- 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 gebeurt; wat wil je bereiken?
- Neem duidelijk stelling tegen het pestgedrag en geef advies hoe te reageren op de pester(s).
- Geef de gepeste een duidelijk perspectief dat het probleem serieus aangepakt wordt door duidelijk te maken dat je andere instanties binnen (en eventueel buiten) de school er bij betreft (mentor, coördinator, vakdocenten, ondersteuningsteam, OOP etc).
- Betrek de gepeste in het traject dat je wilt volgen: leg uit welke stappen je wilt nemen en wanneer je hem / haar er actief bij wilt betrekken.

### **5.2 MOGELIJKE STAPPEN VOOR DE GEPESTE:**

- Een gesprek organiseren tussen de pester(s) en de gepeste.
- Een klassengesprek en andere activiteiten organiseren met als doel de veiligheid in de klas weer te herstellen door de zwijgende meerderheid te mobiliseren. Hierbij kan worden verwezen naar de regels die zijn opgesteld.
- Indien de sfeer ernaar is kan er over incidenten gesproken worden. Zo niet dan zijn er voorbeelden te halen uit lessen om het onderwerp algemeen te houden.
- Een gesprek met de gepeste en zijn / haar ouders.
- Een gesprek tussen de ouders van de gepeste en van de pesters stimuleren
- De mentor kan gevraagd worden een reeks gesprekken te voeren
- In overleg kan in de onderbouw worden besloten een sociale vaardigheidstraining te volgen.

### **5.3 AANSPREKEN VAN DE PESTER:**

In een eerste gesprek met de mentor wordt de pester geconfronteerd met de beschuldiging van pesten. De situatie wordt in kaart gebracht en hem / haar wordt duidelijk gemaakt dat hij /zij, ondanks de met elkaar gemaakte afspraken, toch geen veiligheid heeft geboden aan klasgenoten. De afspraken worden

opnieuw onder de aandacht gebracht en eventueel vastgelegd. Ook wordt er gekeken naar de oorzaak van de pestactie. Naar gelang de ernst van het vertoonde gedrag wordt er afgesproken dat het bij een gesprek en excuses tegenover de gepeste blijft of dat er andere maatregelen genomen moeten worden. De situatie wordt vastgelegd in het leerling-dossier en gecommuniceerd aan de ouders in een gesprek of eventueel in een brief.

In een vervolggerek wordt vastgesteld of er verbetering in het gedrag is opgetreden. Eventueel wordt een aantal nagesprekken gevoerd.

#### **5.4 MOGELIJKE STAPPEN VOOR DE PESTER:**

- De leerling opdracht geven een (gedeelte van een) boek over pesten te lezen en, na de opdracht te hebben uitgevoerd, de inhoud van het boek te vertellen;
- De leerling zich laten aanmelden bij het forum van de website [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl) en daar te zien wat kinderen en volwassenen aan elkaar over de gevolgen van pesten te vertellen hebben;
- Een opstel over pesten en de gevolgen ervan maken.

#### **5.5 LEERLING BLIJFT PESTEN:**

- De ouders worden met hun kind voor een gesprek op school uitgenodigd door de mentor. Doel is de ouders inzicht te geven in het gedrag van hun kind en te komen tot een gezamenlijke aanpak van de school en de ouders.
- In overleg kan externe deskundigheid ingeroepen worden om de pester verder te helpen zijn / haar gedrag te veranderen. Hierbij valt te denken aan School Maatschappelijk Werk.

#### **5.6 AANSPREKEN VAN DE KLAS:**

Als je als docent / mentor in de klas wilt praten over pesten, kan het raadzaam zijn om niet de actuele peestsituatie als uitgangspunt te nemen, maar het onderwerp erbovenuit te tillen. Bijvoorbeeld aan de hand van een krantenartikel, een tv uitzending, een brief van een leerling van een andere school, een lesbrief of een metafoer.

#### **5.7 MOGELIJKE STAPPEN VOOR DE KLAS:**

- Zeg hallo tegen hem/haar,
- Maak eens een praatje,
- Samenwerken aanbieden aan hem/haar,
- Opkomen voor hem/haar,
- Niet mee lachen,
- Laten zien dat hij/zij er mag zijn zoals hij/zij is.

In alle mogelijke stappen kan de mentor of het team, indien wenselijk, de leden van de LOG ingeschakelen voor advies.

## 6 DIGITAAL PESTEN

### 6.1 VORMEN VAN DIGITAAL PESTEN:

- Anonieme berichten versturen via MSN en SMS,
- Schelden,
- Roddelen,
- Bedreigen,
- Foto's van mobieltjes en webcam op internet plaatsen,
- Privégegevens op een site plaatsen,
- Wachtwoorden en credits stelen en misbruiken,
- Haatprofielen aanmaken,
- Virussen sturen,
- Happy slapping,
- Het versturen van een e-mail bom.

### 6.2 HOE KUN JE DIGITAAL PESTEN AANPAKKEN/VOORKOMEN? (TIPS)

- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
- Gebruik een apart hotmail adres om jezelf te registreren op websites. Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.
- Gebruik altijd een bijnaam als je chat.
- Als je je vervelend voelt door iets dat je hebt gezien, vertel dat dan aan iemand die je vertrouwt.
- Blijf altijd vriendelijk en eerlijk en scheld niet (terug).
- Niet altijd persoonlijk opvatten.
- Als het pesten komt van mensen die je niet kent, vat scheldpartijen of beledigingen dan niet persoonlijk op. Vaak maken mensen negatieve opmerkingen uit verveling. De anonimiteit van internet maakt dat mensen makkelijk gaan schelden.
- Negeer de pest- /mails / sms/chat
- Het negeren is effectief in de beginfase van pesten, dus als de pester nog niet zolang aan het pesten is. Pestkoppen willen vaak aandacht. Als je niet reageert, gaan pesters op zoek naar iemand anders om te pesten. Dat geldt ook voor chatrooms. Als daar vervelende opmerkingen worden gemaakt, stop dan met chatten, verlaat die chatroom.
- Blokkeer de afzender.
- Verwijder onbekende mensen uit je MSN contactlijst.
- Ga weg uit de chat als er iets vervelends gebeurt.
- Bel of mail niet zomaar met kinderen die je van internet kent, en spreek niet met ze af zonder dat je ouders dat weten.
- Verstuur geen flauwe grappen, dreigmail of haat mail.
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van het chatten kent.
- Dus: geen emailadressen, gewone adressen, namen (ook niet van school), telefoonnummers, wachtwoorden enz. geven.
- Let vooral op bij foto's van jezelf: Als je een foto op internet zet, kan deze gemakkelijk gekopieerd en op een andere website geplaatst worden. Zo kan hij jarenlang terug te vinden zijn, ook als jij hem al weggehaald hebt. Foto's kunnen ook bewerkt worden zonder dat jij dat weet of wilt. Houd daar rekening mee.
- Wees voorzichtig met het gebruik van je webcam.
- Gebruik geen webcam bij personen die je niet kent of vertrouwt. Jouw beelden kunnen worden opgeslagen en gebruikt worden om ze aan andere personen te laten zien. Ze kunnen ook voor andere doeleinden gebruikt worden dan waarvoor jij ze gemaakt hebt.

Praat erover. Erover praten met je vrienden, je ouders of een leraar die je vertrouwt is belangrijk.

Zeker als het pesten al een tijdje duurt en je je er bedreigd door voelt. Liefst met iemand die veel van computers en internet weet en die niet doorvertelt dat je gepest wordt.

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

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

### Voorbeeld 1

Een blootfoto van een leerling is op het internet geplaatst:

1. Luister naar de leerling.
2. Toon begrip en veroordeel niet.
3. Neem contact met de ouders op.
4. Meld dit bij de contactpersoon of vertrouwenspersoon.
5. Meld dit bij de provider met verzoek tot verwijdering van de foto.
6. Adviseer de ouders aangifte bij de politie te doen.
7. Probeer de dader te achterhalen.

### Voorbeeld 2

Een leerling wordt steeds lastig gevallen (stalking):

1. Leer de leerling assertief te zijn: nee zeggen, contact afsluiten.
2. De leerling niet laten ingaan op de stalker.
3. Breng de ouders op de hoogte.
4. Adviseer de ouders en de leerling om bewijslast te verzamelen.

### Voorbeeld 3

Over een leerling wordt geroddeld via MSN:

1. Geef steun en luister naar de leerling.
2. Adviseer de leerling berichten te bewaren en op te slaan.
3. Probeer de dader te achterhalen via systeembeheerder en slachtoffer.
4. Bespreek het met de mentor/trouwenspersoon.
5. Spreek de pesters aan.
6. Voer eventueel een klassengesprek.
7. Neem contact met de ouders op.
8. Probeer de dader op te sporen. Soms is de identiteit van de dader te achterhalen door uit te zoeken van welke computer op school het bericht is verzonden. Je gebruikt daarvoor de zogenaamde logfiles van de school-server (centrale computer). Vanzelfsprekend heb je daar wel (technische) ondersteuning van een ICT-coördinator, systeembeheerder, en/of externe beheerder voor nodig.
9. Ga na wanneer het bericht verstuurd is en welke klas op dat moment gebruik maakte van de computers. De stijl van het bericht en eventuele taalfouten kunnen de dader verraden. De dader kan wellicht ook worden gevonden door in de klas te praten over wat er is gebeurd. Soms is het niet mogelijk een dader te achterhalen en zit er niets anders op dan het effect te minimaliseren. Dat kan het beste door het slachtoffer op het hart te drukken niet te reageren op haat mail of andere ongewenste berichten.

### 6.3 Aangifte doen bij de politie.

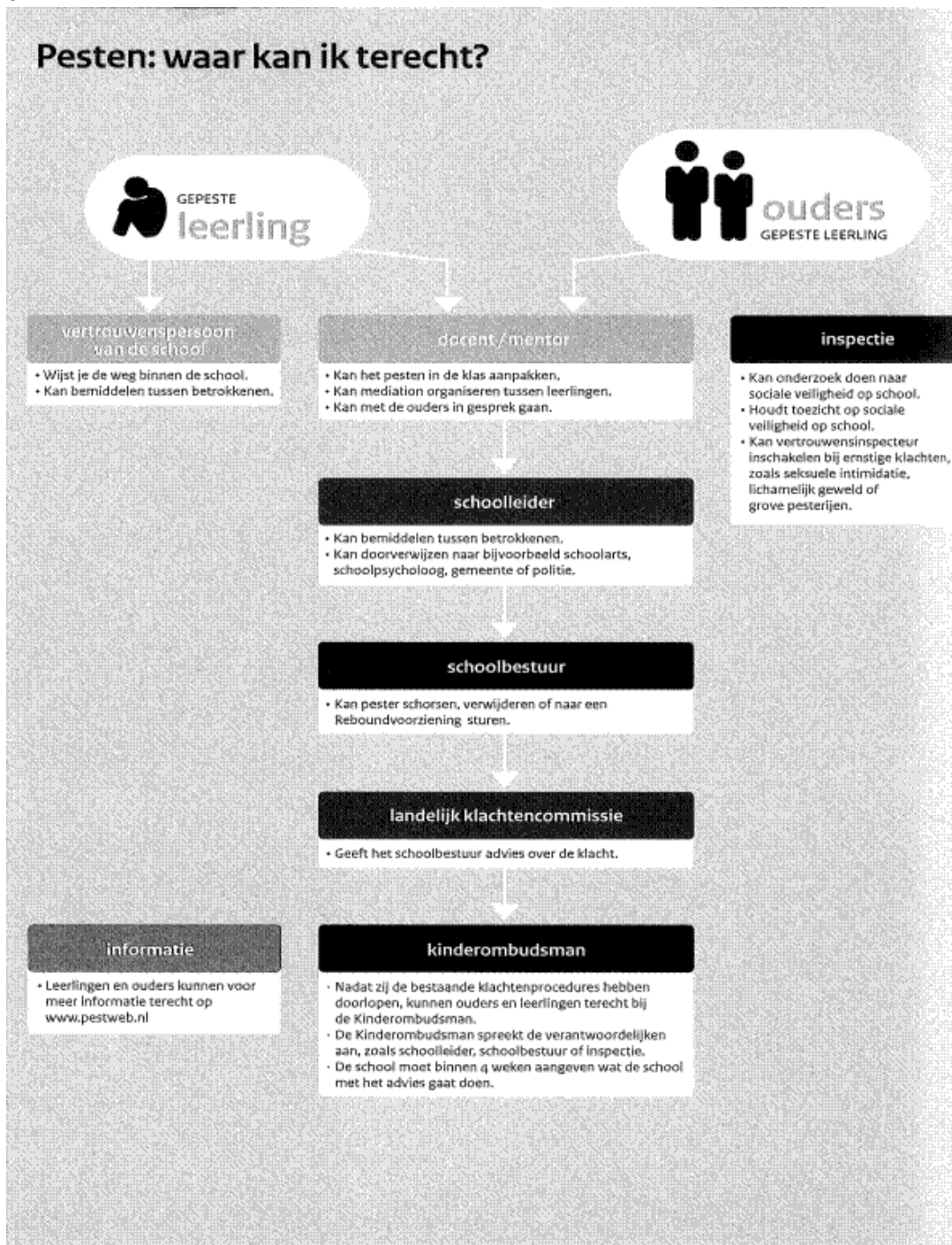
In bepaalde gevallen kun je naar de politie om aangifte te doen.

Pesten kan zo hardnekkig zijn dat het pesten 'stalken' wordt genoemd. Dit is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen: [www.pestenislaf.nl](http://www.pestenislaf.nl)

Voel je niet schuldig als er iets vervelends gebeurt. Het is niet jouw schuld.

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

### 6.4



## 7. Links en adressen:

### **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 en documentaire met als thema pesten:**

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



## **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 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 gebeurt; 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.

## **Bijlage II: 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 benoemd 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 counselor (op vrijwillige basis).

### Het pestgedrag moet stoppen:

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

