



Stellingwerf College

ANTI-PESTPROTOCOL

Inhoud

VOORAF	3
PESTEN	4
Wat is pesten?	4
Hoe wordt er gepest?	4
Mogelijke signalen van gepest worden (ook van belang voor ouders)	5
De pester	5
Pesten als groepsfenomeen	5
Het aanpakken van pesten	6
HET ANTI-PESTPROTOCOL	7
Uitgangspunten	7
De vijfsporenaanpak	7
Preventieve maatregelen	8
HET STAPPENPLAN NA EEN MELDING VAN PESTEN	9
Stap1: De mentor	9
Stap2: De mentor	9
Stap3: De anti-pestcoördinator (APC)	9
Stap4: De anti-pestcoördinator (APC)	9
Stap 5: Besluit door MT en directie	10
De taak van vakdocenten	10
DIGITAAL PESTEN OFWEL CYBERPESTEN	11
Wat is Cyberpesten?	11
Hoe wordt er gepest?	11
Het stappenplan na een melding van cyberpesten	11
Bijlage I. Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling	12
Bijlage II. Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest	13
Bijlage III. Tips voor leerlingen om veilig te internetten	14
Bijlage IV. Pesten via internet en/of sociale media aanpakken : tips voor ouders	15
Bijlage V. Links voor bruikbare adressen bij cyberpesten	16

VOORAF

Het anti-pestprotocol van het Stellingwerf College bevat enerzijds richtlijnen voor geconstateerd pestgedrag, anderzijds staan er ook voorwaarden en activiteiten in die pesten kunnen voorkomen.

Het hanteren van een succesvol pestbeleid valt of staat bij het tijdig signaleren en/of melden van pestgedrag. Als het signaleren en de melding van pesten niet plaatsvinden, blijft de leerling met het probleem alleen staan.

Dit protocol is erop gericht om volwassenen (personeel en ouders) en leerlingen op de hoogte te brengen van wat de school wil en kan doen om een veilig schoolklimaat te scheppen. Belangrijk is om het vertrouwen van betrokkenen te winnen op een gebied waar nog te vaak wantrouwen overheerst. Het anti-pestprotocol is geen statisch geheel. Het protocol zal daarom tijdig getoetst en aangepast worden als ontwikkelingen binnen school dit vereisen.

Het huidige, vastgesteld protocol vervangt de versie die voorheen werd gehanteerd. Voor de tekst van dit protocol is gedeeltelijk gebruik gemaakt van anti-pestprotocollen van andere scholen. De aanpak van pesten heeft echter een duidelijk schooleigen karakter.

Oosterwolde, aug 2022
Sonja van der Wijk

Het anti-pestprotocol vormt tevens 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 zullen aanpakken. Met het ondertekenen van het anti-pestprotocol laten alle betrokken partijen zien, dat zij bereid zijn tot samenwerking om de problemen rond pesten aan te pakken.

Getekend namens :
Stellingwerf College:

Getekend namens:
Medezeggenschapsraad:

Getekend namens:
Ouderraad:

Datum:

Datum:

Datum:

PESTEN

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 bedreigend.

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 onzichtbaar is, zodat het moeilijk is om er greep op te krijgen. Zelfs als het pestgedrag wordt opgemerkt, weten docenten en anderen niet altijd hoe ze er het beste mee 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 vragen en krijgen in de school.

Volwassenen dienen oog te hebben voor de signalen van leerlingen. Ze dienen interesse te tonen en te luisteren naar wat 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.

Hoe wordt er gepest?

Met woorden:	vernederen, belachelijk maken schelden dreigen met bijnamen aanspreken
Lichamelijk:	gemene briefjes, mailtjes, berichtjes, opstoken en roddelen trekken aan kleding, duwen en sjoeren schoppen en slaan krabben en aan haren trekken wapens gebruiken
Achternvolgen:	opjagen en achterna lopen in de val laten lopen, klem zetten of rijden opsluiten
Uitsluiting:	doodzwijgen en negeren uitsluiten van feestjes bij groepsopdrachten in pauzes
Stelen en vernielen:	afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen kliederen op boeken
Afpersing:	banden lek prikken, fiets beschadigen dwingen om geld of spullen af te geven het afdwingen om iets voor de pestende leerling te doen.
Digitaal:	via sociale media pesten en belachelijk maken op het internet

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 dingen anders 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 praten ABN in plaats van een streektaal.

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 erover praten klikken is

Mogelijke signalen van gepest worden

- 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 halen dan vroeger
- Regelmatig spullen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen
- Regelmatig hoofdpijn of buikpijn hebben
- Blauwe plekken hebben op ongewone plaatsen
- Niet kunnen 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 vingers om niet naar school te hoeven
- “dwangmatig” sociale media checken

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)

Pesten als groepsfenomeen

Bij pesten is het belangrijk de aandacht niet alleen te richten op het slachtoffer en de pester. Pesten is ook een groepsfenomeen waarbij veel meer groepsleden zijn betrokken.

We onderscheiden 6 rollen. Naast het slachtoffer en de pester onderscheiden we ook:

- De assistent (moedigt de pester aan in zijn/haar gedrag)
- De meeloper (keurt onbewust het gedrag van de pester en assistent goed door te

- zwijgen of te lachen)
- De helper (doet niet direct iets maar steunt het slachtoffer als de pester uit de buurt is)
 - De buitenstaander (de grootste groep, ze weten dat er gepest wordt maar doen niets)

Het aanpakken van pesten

Pesten is onacceptabel en vraagt om een duidelijke en krachtige reactie vanuit de school. Belangrijker dan het pestprotocol zelf is het herkennen van pesten en het aanpakken ervan. Dit vraagt om een adequaat pestbeleid en dat te doen wat volgens onderzoek werkt.

Pesten gebeurt in een sociale context. Bij pesten zijn meer jongeren betrokken dan alleen de pester en de gepeste. Het pesten zelf is niet geheel uit te sluiten, maar door het inzetten van effectieve interventies kan het wel verminderd worden.

HET ANTI-PESTPROTOCOL

Het anti-pestprotocol vormt tevens de verklaring van de vertegenwoordiging van de school (management team en medezeggenschapsraad) en de ouders, vertegenwoordigd in de ouderraad, waarin is vastgelegd dat we pestgedrag op school niet accepteren en volgens een vooraf bepaalde handelwijze zullen aanpakken.

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; docenten, onderwijsondersteunend personeel, ouders en leerlingen. Met het ondertekenen van het anti-pestprotocol 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 anti-pestprotocol).
5. De school ontplooit preventieve (les)activiteiten.

De vijfsporenaanpak

Door het ondertekenen van het anti-pestprotocol heeft de school zich verbonden aan de vijfsporenaanpak. Dit houdt in:

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 in het bijzonder.

De school werkt aan een goed beleid rond pesten, zodat de veiligheid van leerlingen binnen de school zo optimaal mogelijk is.

Wanneer pesten (in welke vorm dan ook) wordt opgemerkt door een van de personeelsleden wordt de anti-pestcoördinator altijd geïnformeerd.

Het bieden van steun aan de leerling die gepest wordt

Het probleem wordt serieus genomen.

Er wordt door de mentor uitgezocht wat er precies gebeurd is.

Er wordt overlegd tussen de mentor en de anti-pestcoördinator over mogelijke oplossingen.

Het aanbieden van hulp door de anti-pestcoördinator.

Het bieden van steun aan de pester

Het confronteren van de leerling door de mentor 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 door de anti-pestcoördinator.

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.

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.

Preventieve maatregelen

1. 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. Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken maar als hulp bieden wordt beschouwd.
2. Als pesten in de klas aan de orde komt, wordt het anti-pestprotocol besproken met de klas of groep.
3. In de leerjaren 1 t/m 3 besteedt de mentor aandacht aan het (op plezierige wijze) omgaan met elkaar. De leerlingen ondertekenen de samen gemaakte afspraken en omgangregels (contract *veilig in school*).
4. 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.
5. Van de gesprekken rond pesten worden aantekeningen gemaakt, die door de mentor worden bewaard in het leerlingvolgsysteem van zowel de pester als het slachtoffer.

Voorbeeld van het *veilig in school* contract

Contract “veilig in school”

Ik vind dat iedereen zich veilig moet voelen in school. Daarom houd ik mij in ieder geval aan de volgende afspraken:

1. Ik accepteer de ander zoals hij is en ik discrimineer niet.
2. Ik scheld niet en doe niet mee aan uitlachen en roddelen.
3. Ik blijf van de spullen van een ander af.
4. Als er ruzie is, speel ik niet voor eigen rechter.
5. Ik bedreig niemand, ook niet met woorden.
6. Ik gebruik geen geweld.
7. Als iemand mij hindert vraag ik hem of haar duidelijk daarmee te stoppen.
8. Als dat niet helpt, vraag ik een docent om hulp.

HET STAPPENPLAN NA EEN MELDING VAN PESTEN

Stap1: De mentor voert een gesprek met de betrokkenen

1. Wanneer het pesten plaatsvindt in klassenverband, praat de mentor eerst met de gepeste en later met de pester(s) apart en legt een dossier aan. Een leidraad voor deze gesprekken is te vinden in bijlage I en II. Doel van het gesprek is aandacht te geven aan beide partijen, informatie te verzamelen en de situatie te analyseren. Vervolgens organiseert de mentor, indien gewenst door de gepeste, een gesprek tussen beide leerlingen en maakt met de betrokken leerlingen goede afspraken.
2. De mentor maakt direct een vervolgspraak met de gepeste en pester om te controleren of de pester zijn/haar gedrag heeft aangepast en/of de gemaakte afspraken worden nagekomen.
3. De mentor maakt hiervan een notitie in het logboek van Magister bij zowel de gepeste en pester waarin staat dat het gesprek heeft plaatsgevonden en wat de uitkomsten en afspraken waren. De mentor stelt de betrokken ouders en de afdelingsleider op de hoogte.

Stap2: De mentor zet een antipestmethode in

4. Indien het pesten zich herhaalt, bespreekt de mentor in overleg met de anti-pestcoördinator direct het vervolgtraject, methodes die ingezet kunnen worden om het pesten aan te pakken en eventuele sancties. De antipestcoördinator bewaakt de voortgang van de gemaakte afspraken tussen pester en mentor.
5. De mentor praat zo nodig met de klas en/of met de pester(s) en hanteert de ontvangen methodiek. Indien het op klassenniveau aangepakt moet worden is dit belangrijk in verband met het herstellen van de groeps sfeer te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groeps lid heeft.
6. De mentor bespreekt in dit gesprek ook het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt.
7. De mentor stelt de betrokken ouders en de afdelingsleider op de hoogte en maakt opnieuw een aantekening in Magister als dit gesprek heeft plaatsgevonden.

Stap3: De anti-pestcoördinator (APC) biedt hulp aan de betrokkenen

1. De APC neemt de rol van de mentor over, bij herhaling van het pestgedrag en wanneer het pesten het klassenverband overstijgt.
2. De APC 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 driedelig, namelijk:
 - confronteren (zie bijlage II)
 - 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 sociaal onhandig gedrag vertoont, waardoor hij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.

3. De APC verplicht zowel de pester als de gepeste om hulp te aanvaarden. Het kan zijn dat deze hulp plaats vindt in de eigen tijd en niet onder de les.
4. De APC 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.
5. De APC bespreekt de verplichte hulp eveneens met de ouders.
6. De APC koppelt alle informatie weer terug naar de mentor en informeert ook de betrokken afdelingsleider.
7. De APC zorgt voor een keuze van verschillende informele en formele methodes en/of procedures om het pestgedrag aan te kunnen pakken en stelt dit beschikbaar voor de mentoren.
8. De APC beheert en bewaakt een registratiesysteem van binnengekomen pestsituaties en acties/resultaten.
9. De APC brengt jaarlijks en geanonimiseerd totaal verslag uit aan het MT.

Stap4: De anti-pestcoördinator (APC) schakelt het Intern Ondersteuningsteam in

10. Indien het probleem zich opnieuw herhaalt bereikt de APC het probleem in het Intern Ondersteuningsteam (IOT). Het IOT geeft aan welke zorg intern of extern gewenst is.

11. De APC verplicht zowel de pester als de gepeste om hulp te aanvaarden. Het kan zijn dat deze hulp plaats vindt in de eigen tijd en niet onder de les.
12. De APC bespreekt de verplichte hulp eveneens met de ouders.
13. De APC koppelt alle informatie weer terug naar de mentor en informeert ook de betrokken afdelingsleider.

Stap 5: Besluit door MT en directie

Wanneer ook het verplichte pestproject voor de pester geen blijvende vruchten afwerpt volgt een disciplinaire maatregel volgens schoolstatuut.

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 bij de mentor.

DIGITAAL PESTEN

Wat is Cyberpesten?

Cyberpesten (of digitaal pesten) is het pesten of misbruiken via het internet en via de mobiele telefoon. Cyberpesten kan nog veel harder zijn dan pesten in het gewone, dagelijkse leven.

Cyberpesten vraagt naast het stappenplan, zoals dat hiervoor vermeld is, om extra stappen. Dit komt doordat de daders gemakkelijk anoniem kunnen blijven en de reikwijdte van het internet veel groter is. Tegelijkertijd komen kinderen er op steeds leerling leeftijd mee in aanraking.

Hoe wordt er gepest?

- pestmail (schelden, beschuldigen, roddelen, beledigen).
- stalking: het stelselmatig lastig vallen van iemand door het blijven sturen van haat-mail of het dreigen met geweld in chatrooms.
- het tegenkomen van ongewenst materiaal zoals: porno en kinderporno, gewelddadig materiaal.
- ongewenst contact met vreemden.
- sexting: 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 pestmail.
- misbruik van privégegevens (zoals het stelen van wachtwoorden of het aanmaken van nep-accounts).
- Dreigtweets.
- Uitsluiting binnen WhatsApp-groepen.
- Haat en/of roddelcampagnes via sociale media, bijvoorbeeld via de app secret.

Het stappenplan na een melding van cyberpesten

De mentor geeft het slachtoffer de volgende adviezen:

1. *Bewaar de berichten.* Probeer de berichten waarin het pestgedrag voorkomt te bewaren. Vertel leerlingen hoe ze dat kunnen doen (afdrukken, selecteren en kopiëren, WhatsApp gesprekken opslaan).
2. *Blokkeren van de afzender.* Leg de leerling zo nodig uit hoe hij/zij de pestmail kan blokkeren.
3. *Probeer de dader (wanneer deze onbekend is) 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 (zie bijlage IV).
5. *Verwijs de ouders zo nodig door.* Er zijn twee telefoonnummers die ouders kunnen bellen met vragen, namelijk:
0800-5010: Ouders & Onderwijs en Onderwijsconsulenten
0900-11131113: de onderwijsinspectie/vertrouwensinspecteur
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, tel: 0900-0101)
7. *De vertrouwenspersoon.* Verwijs de pester en/of de gepeste door naar de vertrouwenspersonen of de huisarts wanneer verdere begeleiding nodig is.

Bijlage I. Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling

Feiten

- Klopt het dat je gepest wordt? ((h)erkenning van het probleem)
- Waaruit bestaat het pesten? (ventileren van ervaringen)
- Door wie word je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer?)
- Waar word je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer plekken?)
- Hoe vaak word 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 leerlingen die jou wel eens proberen te helpen?
- Wat wil je dat er nu gebeurt; wat wil je bereiken?

In het gesprek met de leerling expliciet navraag doen of de leerling zich veilig voelt op school. 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 leerlingen lopen vaak rond met het gevoel dat er iets mis is met ze. Daardoor hebben ze moeite om voor zichzelf op te komen. Ergens koesteren ze de overtuiging dat de pester gelijk geeft. Besteed hier aandacht aan want **niemand mag een ander kleineren!**

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, richt zich op gedrag dat 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 roepen we een gevoel van frustratie op, 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 leerling. 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?

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 intern begeleider.

Het pestgedrag moet stoppen

Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt, worden er maatregelen genomen. (zie stappenplan op bladzijde 9).

Bijlage III. Tips voor leerlingen om veilig te internetten

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

- Deel nooit privégegevens, zoals naam, adres, telefoonnummer of de naam van je school.
- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
- Gebruik een apart e-mailadres om jezelf te registreren op websites. Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.
- Gebruik altijd een bijnaam als chat.
- Kies een lang wachtwoord en zorg dat je wachtwoorden geheim blijven (ook voor je beste vriend(in)en) 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 uit je contactlijsten.
- 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 de foto jarenlang terug te vinden zijn. Foto's kunnen ook bewerkt worden.
- Scherm je profiel zoveel mogelijk af; 'alleen voor vrienden' is de beste optie.
- Wees zeer voorzichtig met het gebruik van je webcam. De beelden kunnen worden opgeslagen en gebruikt worden om ze aan andere personen te laten zien of voor doeleinden gebruikt worden die jij niet wilt.
- Wees selectief in het accepteren van een vriendschapsverzoek; doe dit alleen wanneer je iemand in het echte leven ooit hebt ontmoet.
- Je hoeft niet altijd een mening te hebben of te delen via internet.

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 of blokkeer een nummer op je telefoon.
- Bewaar de bewijzen. Maak een print, foto 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.
- Bespreek het met je mentor of afdelingsleider 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: <http://www.pestenslaf.nl>

Bijlage IV. Pesten via internet en/of sociale media aanpakken : tips voor ouders

Is uw kind geconfronteerd met pesten via internet of sociale media? Dan volgen hieronder een aantal tips.

- Complimenteer dat uw kind naar u is toegekomen.
- Een kind dat wordt gepest, heeft in eerste instantie behoefte aan steun; aan iemand die naar hem/haar luistert en zijn/haar verhaal serieus neemt.
- Onderneem niet meteen actie; kijk eerst samen met uw kind wat u er aan zou kunnen doen.
- Stap pas na overleg met uw kind naar school en/of ouders en/of andere partijen.
- Pak internet (of computer of tablet) niet af. Het lijkt misschien een oplossing, maar het is oneerlijk om uw kind zo'n zware straf te geven terwijl hij/zij eigenlijk slachtoffer is.

Adviseer uw kind om het volgende te doen:

- Reageer niet op de mails, berichtjes of filmpjes.
- Bewaar alle mails, berichtjes of filmpjes. Sla ze op of maak er screenshots/foto's van. Het kan dienen als bewijsmateriaal.
- Aangifte doen? Kijk dan op www.vraaghetdepolitie.nl.
- Blokkeer degene die je lastig valt.
- Staan de filmpjes of berichten op een website? Benader de eigenaar en vraag om het materiaal te laten verwijderen (maak eerst foto's als bewijsmateriaal).

U kunt meer informatie vinden op onderstaande site:
<http://www.mediawijsheid.nl/online-pesten/>

Bijlage V. Links voor bruikbare adressen bij cyberpesten

Algemene zoekpagina's

- www.pesten.startkabel.nl
- www.pesten.startpagina.nl

Pesten (algemeen)

- www.pestweb.nl Website van het APS met informatie, advies en tips over pesten voor kinderen, leerlingen, ouders en leerkrachten.
- www.pesten.net Voor en door slachtoffers. Opgericht door Bob van der Meer.

Cyberpesten / veilig internetgebruik / veilige school

- www.stopdigitaalpesten.nl. Campagne van SIRE (Stichting Ideële Reclame).
- www.digibewust.nl. Een informatieve site van het Ministerie van Economische zaken, over het veilig gebruik van internet.
- 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. Centrum School en Veiligheid van het APS verzamelt en verspreidt informatie en deskundigheid op het gebied van schoolveiligheid.
- 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) Cyberbully (2011), Spijt (2013)

Informatiebrochure met als thema Digipesten

- Digipesten?! Waarom zou je?? (2017, Peptalk Publishers).