



[HET PESTPROTOCOL](#)

Informatie over het DBC beleid tegen pesten

Voor docenten, ouders en leerlingen

DON BOSCO COLLEGE

VOLENDAM

INHOUDSOPGAVE

Vooraf	2
 Pesten	
Wat is pesten?	3
Hoe wordt er gepest?	4
De gepeste leerling	5
De pestende leerling	6
De meelopers en de andere leerlingen	6
Het aanpakken van pesten	6
 Het pestprotocol	
Uitgangspunten	7
De vijfsporenaanpak	7
Preventieve maatregelen	8
Voorbeeld van een pestcontract	9
 Het stappenplan na een melding van pesten	
De mentor	10
De afdelingsleider	10
Het pestproject	10
Schorsing	11
Schoolverwijdering	11
De taak van de vakdocent	11
De rol van de counselor	11
 Digitaal pesten ofwel Cyberpesten	
Wat is cyberpesten?	12
Hoe wordt er digitaal gepest?	12
De algemene verantwoordelijkheid van de school	13
Algemene richtlijnen voor het veilig gebruik van sociale media	13
Na een melding van digitaal pesten	14
 Bijlagen	
Bijlage I (Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling)	16
Bijlage II (Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest)	17
Bijlage III (Tips voor leerlingen om veilig te internetten)	18
Bijlage IV (Links voor bruikbare adressen bij cyberpesten)	20

Vooraf

Dit is het pestprotocol van het Don Bosco College. Enerzijds bevat het uitleg, algemene en specifieke richtlijnen bij geconstateerd pestgedrag, anderzijds staan er ook voorwaarden en activiteiten in die pesten kunnen voorkomen.

Veel van wat er in dit boekje staat, wordt al jaren toegepast op onze school. In die periode hebben we gemerkt, dat alles wat we willen doen voor onze leerlingen valt of staat bij de signalering en/of melding van pestgedrag. En die signalering en melding blijven een structureel aandachtspunt, zodat de leerling niet met zijn probleem alleen blijft staan.

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

Het Don Bosco College ziet het als zijn missie om sociale situaties als pesten, hoe ongewenst ook, niet te benaderen vanuit oordeel. We handelen vanuit onze pedagogische verantwoordelijkheid jongeren te stimuleren optimaal te leren van hun sociale ervaringen en dus ook missers.

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

Volendam, januari 2006
laatste update op 21-06-2016

Alina de Vilder
counselor Don Bosco College Volendam

PESTEN

Wat is pesten?

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

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

Interessant is de waarneming dat pesten of gepest worden deel kan uitmaken van familiepatronen. Ouders zijn bijvoorbeeld zelf gepest of hebben moeite om voor zichzelf op te komen, ruimte in te nemen, leiding te geven of zijn juist dominant of kleinerend naar de kinderen. Onbewust kan de leerling dit overnemen van de ouders.

Systemisch bekeken zou je kunnen zeggen dat het pesten een functie vervult binnen een systeem waar het niet helemaal “klopt”. Dat kan het gezinssysteem zijn maar ook het schoolsysteem of de klassendynamiek. Er is een gevoelde onveiligheid die gecompenseerd wordt door een subsysteem te vormen waarbinnen de grenzen, het leiderschap en de orde (alleen spijkerbroeken dragen bijvoorbeeld) duidelijk is.

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 een taak (samen met de ouders en de leerlingen zelf) bij het tegengaan van pesten.

Met dit boekje wordt zichtbaar dat het DBC het aanpakken van pesten serieus neemt en welke stappen we met elkaar (school, ouders en leerlingen) zetten om pesten te stoppen of te voorkomen.

Hoe wordt er gepest?

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

De gepeste leerling

Sommige leerlingen lopen meer kans gepest te worden dan anderen. Dat kan met hun uiterlijk, gedrag, gevoelens en sociale uitingsvormen te maken hebben. Bovendien worden kinderen eerder gepest in situaties, waarin pesters de kans krijgen om een slachtoffer te pakken te nemen, dus in onveilige situaties.

Leerlingen die gepest worden doen vaak andere dingen of hebben iets wat anders is dan de meeste van hun leeftijdgenoten: ze bespelen een ander instrument, doen een andere sport, zijn heel goed in bepaalde vakken of juist niet of gedragen zich een beetje anders dan de anderen.

Ook kan spelen dat een kind eigenschappen/kenmerken heeft die collectief worden afgewezen zoals: overgewicht, homoseksualiteit of een andere huidskleur dan wel cultuur hebben.

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

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

Mogelijke signalen van gepest worden

- niet meer naar school willen niet meer over school vertellen thuis;
- geen andere kinderen mee naar huis nemen of bij anderen gevraagd worden;
- slechtere resultaten op school dan vroeger;
- regelmatig spullen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen;
- regelmatig hoofdpijn of buikpijn hebben;
- blauwe plekken hebben op ongewone plaatsen;
- niet willen gaan slapen, vaker wakker worden, bedplassen, nachtmerries hebben;
- de verjaardag niet willen vieren;
- niet buiten willen spelen;
- niet alleen een boodschap durven doen;
- niet meer naar een bepaalde club of vereniging willen gaan;
- bepaalde kleren niet meer willen dragen;
- thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn;
- zelf blessures scheppen om niet naar school te hoeven.

De pestende leerling

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. Dat kan een narcistische trek zijn maar ook voortkomen uit experimenteergedrag van pubers met intimidatie-en machtsuitoefening. Soms kennen zij geen betere manier om een probleem op te lossen.

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 diep gevoelde woede die afgereageerd wordt op een zwakkere (narcisme);
- 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

Meelopers zijn leerlingen die incidenteel meedoen met het pesten. Dit gebeurt meestal uit angst om zelf in de slachtofferrol terecht te komen, maar het kan ook zo zijn dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en dat ze denken in populariteit mee te liften met de pester. Verder kunnen leerlingen meelopen uit angst vrienden of vriendinnen te verliezen. De meeste leerlingen houden zich afzijdig als er wordt gepest. Ze voelen zich wel vaak schuldig over het feit dat ze niet in de bres springen voor het slachtoffer of hulp inschakelen.

Het aanpakken van pesten

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

HET PESTPROTOCOL

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

Uitgangspunten

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

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

De vijfsporenaanpak

Door het ondertekenen van het Nationaal onderwijsprotocol 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;
- De school werkt aan een goed beleid rond pesten, zodat de veiligheid van leerlingen binnen de school zo optimaal mogelijk is.

Het bieden van steun aan de jongere die gepest wordt

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

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 door de counselor.

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.

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

Preventieve maatregelen

1. Elke mentor bespreekt ergens 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;
2. In de leerjaren 1 t/m 3 wordt aandacht besteed aan pesten in één of meerdere studielessen. De leerlingen ondertekenen aan het eind van deze les(sen) een aantal samen gemaakte afspraken (het pestcontract);
3. 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;
4. 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 een pestcontract

Contract “veilig in school”

Ik vind dat iedereen zich veilig moet voelen in school.

Daarom houd ik mij aan de volgende afspraken:

1. Ik accepteer de ander zoals hij/zij 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 neem geen wapens of drugs mee naar school;
7. Ik gebruik geen geweld;
8. Als iemand mij hindert vraag ik hem of haar duidelijk daarmee te stoppen;
9. Als dat niet helpt, vraag ik een docent om hulp.

HET STAPPENPLAN NA EEN MELDING VAN PESTEN

A. De mentor

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

B. De afdelingsleider

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

C. Het pestproject

Wanneer de pester opnieuw in pestgedrag vervalt, wordt hij ertoe verplicht om individueel een programma te volgen. Dit vindt plaats in de eigen tijd en dus niet tijdens schooltijd. Het doel van dit programma is reflectie en het gevoelig maken van de pester voor wat hij aanricht bij de gepeste leerling. Het gaat in principe om 6 ontmoetingen en thuisopdrachten. De ouders worden van dit project op de hoogte gesteld.

D. Schorsing

Wanneer ook het verplichte pestproject geen blijvende vruchten afwerpt, volgt een schorsing van een dag. Als het pesten dan nog blijft doorgaan volgt een lange schorsing.

E. Schoolverwijdering

Wanneer de leerling ondanks alle inspanningen van de betrokken partijen koppig blijft volharden in het ongewenste pestgedrag liggen er geen perspectieven meer tot verandering. De school kan en wil geen verantwoordelijkheid meer nemen in verband met de veiligheid van de overige leerlingen. Er rest de school niets anders dan schoolverwijdering.

De taak van vakdocenten

De vakdocenten hebben vooral een signalerende rol. Wanneer zij pesten waarnemen of redenen hebben om pesten te vermoeden, wordt er van hen verwacht dat zij hierop adequaat reageren en een melding doen om hulp en overleg in gang te zetten.

De rol van de counselor

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

DIGITAAL PESTEN OFWEL CYBERPESTEN

Wat is cyberpesten?

Cyberpesten is een vorm van pesten waarbij gebruik wordt gemaakt van het internet via social media. Uit cijfers van het CBS over 2015 blijkt dat een op de tien jongeren tussen 15 en 18 jaar wel eens gepest is op het internet. Zij waren slachtoffer van voornamelijk: laster, stalken, bedreiging en chantage.

Ook blijken vooral meisjes online te pesten. Jongens lijken directer te zijn in pestgedrag.

“Ik werd geappt door een vriendin dat mijn foto was gepost op een valse schoolaccount op Instagram. Daaronder stonden vernederende seksuele teksten en werd ik neergezet als een ordinaire stoefhoer. Ik voelde me verschrikkelijk en durfde niet naar school”.

een meisje van 14

Cyberpesten kan nog veel harder aankomen dan direct pesten in het dagelijkse leven. Dit komt doordat de daders gemakkelijk anoniem kunnen blijven en de reikwijdte van het internet veel groter is. Het kan 7 dagen per week, 24 uur per dag doorgaan. Eenmaal geplaatst zijn de berichten of foto's vaak moeilijk te verwijderen.

De *gevolgen* zijn dat 66% van de gepeste leerlingen zich ongelukkig voelt, 25% durft niet naar school of naar buiten en 17% denkt wel eens aan zelfmoord.

Veel jongeren zijn aangesloten op groepen. Dat betekent dat een druk op de knop een beeld of tekst naar de hele klas stuurt. Een video op You tube of Vimeo kan zelfs door de hele wereld gezien worden.

Hoe wordt er digitaal gepest?

- * haatmail/dreigmail: schelden, beschuldigen, roddelen, beledigen en bedreigen;
- * beeldpesten: beschamende foto's en video's tegen iemands zin online zetten of verspreiden. Soms worden beelden eerst bewerkt;
- * stalking: het stelselmatig lastig vallen van iemand door het blijven sturen van haat-mail of bijvoorbeeld het dreigen met geweld in chatrooms;
- * grooming: vaak oudere mannen die via internet het vertrouwen winnen van een minderjarige met als doel de jongere tot seksueel gedrag te verleiden;
- * sexting: online seks; variërend van flirten tot het verzenden van seksuele beelden;
- * hacken: gegevens stelen of instellingen aanpassen. Ook het uit naam van een ander versturen van haat-mail.

De algemene verantwoordelijkheid van de school

Sinds 1 augustus 2015 geldt de wet Sociale Veiligheid op Scholen. Deze wet bepaald dat de school verantwoordelijk is voor een veilig en positief schoolklimaat.

Dit betekent concreet in het geval van cyberpesten:

- Docenten scholen in mediawijsheid;
- Zorg dragen voor lesprogramma's op het gebied van mediawijsheid. Deze lesprogramma's worden momenteel op aanvraag bekostigd door de gemeente;
- Het informeren van leerlingen over de wettelijke strafbaarheid van bepaalde vormen van cyberpesten;
- Afdelingsleiders, mentoren en docenten signaleren kleine en grote ergernissen en hebben aandacht voor het leren omgaan van leerlingen met onderlinge spanningen, zodat deze niet op het internet uitgevochten hoeven te worden.

Algemene richtlijnen voor het veilig gebruik van social media

- Beschermen van persoonlijke gegevens;
- Voorzichtig zijn met e-mails/berichten/uitnodigingen tot contact van onbekenden;
- Wees er altijd bewust van dat heel veel mensen een post kunnen zien/lezen;
- Beelden via de webcam kunnen door de ander bewaard en later eventueel misbruikt worden. Ook komt een fake webcam voor. Je denkt iemand te zien chatten maar het is een filmpje;
- Beschermen van computer tegen virussen;
- Wachtwoord aan niemand geven en oppassen voor meekijken;
- Oppassen voor "gratis". Het kunnen trucjes zijn om aan wachtwoorden/e-mails te komen;
- Beseffen dat op het internet niemand te zien of te horen is. Kies woorden zorgvuldig, misverstanden zijn zo geboren;
- Beseffen dat mensen niet te zien zijn en dus heel anders kunnen zijn dan ze zich voordoen. Een meisje van 13 kan in werkelijkheid een oude man van 70 zijn;
- Een computer of telefoon kan gewoon uit of weggelegd. Als er dingen gebeuren die pijnlijk of moeilijk zijn neem eerst tijd om na te denken en dan te reageren;
- Bij misbruik zal er vroeg of laat gevraagd worden iets te doen wat ongewenst is. Sterke personen weten dat soms toch voor elkaar te krijgen. Vanaf dat moment kan er bedreigd worden als niet gebeurd wat zij willen. Niet intrappen! Ze kunnen weinig doen ook al voelt het bedreigend. Hulp zoeken bij ouders, vrienden, counselor op school, pesten.nl of anderen;
- Gebruik een krachtige schuilnaam op het internet, dan wordt er minder snel gepest;
- Pas op met afspraken maken in het echt. Kies een openbare plek, neem iemand mee en kijk eerst zelf vanaf een plek met afstand;

- In groepsapps; vecht geen conflicten uit via social media; negeer nare opmerkingen of zeg dat je het niet leuk vindt maar laat het daarbij en gebruik vooral zelf alleen vriendelijke woorden. Ga niet meedoen met “nasty” taalgebruik.

Na een melding van digitaal pesten

Het doel: het pesten of misbruik moet ophouden.

Belangrijk!

Het is mogelijk dat het soort of de mate van cyberpesten wettelijk strafbaar is. Denk aan smaad en laster via tekst of beeld en natuurlijk valt het online zetten van seksuele beelden van minderjarigen wettelijk onder kinderporno.

Sinds 2013 is er een advies van het Landelijk Expertisecentrum kinderporno om sexting niet strafrechtelijk te vervolgen als er niets bijzonders aan de hand is. Er is wel iets aan de hand als:

- * beelden onder dwang tot stand zijn gekomen.
- * beelden zonder kennis van de minderjarige zijn verkregen;
- * beelden achteraf misbruikt worden om te pesten of te chanteren;
- * beelden openbaar verspreid zijn.

Mogelijke acties school algemeen

Bewijs vergaren

Vraag de leerling om de berichten waarin het pestgedrag voorkomt te bewaren. Vertel leerlingen hoe ze dat kunnen doen (selecteren, kopiëren en afdrukken). Bewaar je berichten bijvoorbeeld via de berichtgeschiedenis.

Blokkeren van de afzender

Leg de leerling zo nodig uit hoe hij/zij de pest-mail kan blokkeren. Wacht bij aangifte met blokkeren.

Probeer de afzender op te sporen

Soms is de afzender te achterhalen door uit te zoeken via het IP adres van het bericht via welke computer op school het bericht is verzonden. Neem contact op met de systeembeheerder. Ook is er van alles mogelijk via de helpdesk van socio-media.

Neem contact op met de ouders van de gepeste leerling

Geef de ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen.

Verwijs de ouders zo nodig door

Er zijn twee telefoonnummers die ouders kunnen bellen met vragen en meldingen, namelijk:

- Via www.pestweb.nl kunnen ouders bellen, chatten en mailen met hulpverleners
- 088-669 60 60: de Vertrouwensinspectie

Stalking

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).

Discriminatie

In het geval van discriminerende berichten dan wel beelden kan melding worden gedaan bij Bureau Discriminatiezaken: www.bureaudiscriminatiezaken.nl
Mogelijk gaat de discriminatie zover dat aangifte bij de politie zinvol is.

Grooming

Adviseer ouders aangifte te doen bij de politie. Adviseer om niet te blokkeren. Wijs erop dat ouders niet uitgebreid met hun kinderen praten maar meteen naar de politie stappen anders wordt het bewijs zwakker bevonden.

De counselor

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

Mogelijke acties na melding cyberpesten

Zie het stappenplan na een melding van pesten.

Specifieke tips voor Instagram en Facebook

- Zet er een slotje op zodat niet iedereen je foto's en posts kan zien;
- Nergens je locatie vermelden want dan wordt je eerder gestalkt;
- Negeer pesters want je kunt er weinig tegen doen. Maak het niet persoonlijk. Als het doorgaat blokkeer je ze;
- In geval van het slachtoffer zijn van pesten met behulp van een valse account op Instagram (naaktfoto's, discriminerende of beledigende teksten) neem contact op met meldpunt.nl. Zij helpen je om de foto of tekst te laten verwijderen.

Meldknop.nl

Als er een naaktfoto circuleert op het internet neem dan contact op met meldknop.nl. Zij hebben een directe lijn met sociale media bedrijven zodat de foto snel verwijderd kan worden.

Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling

Feiten

- Klopt het dat je gepest wordt? (h)erkenning van het probleem
- 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 jongeren die jou wel eens proberen te helpen?
- Wat wil je dat er nu gebeurt; wat wil je bereiken?

- Bespreek samen met de leerling wat hij/zij kan doen tegen het pesten en bekijk waar de leerling aan wil werken om de situatie te verbeteren. Let daarbij op de volgende aspecten:
 - Hoe communiceert de leerling met anderen?
 - Welke lichaamstaal speelt een rol?
 - Hoe gaat de leerling om met zijn gevoelens en hoe maakt hij deze kenbaar aan anderen?
 - Heeft de leerling genoeg vaardigheden om weerbaarder gedrag te tonen naar de pester?

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

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 waarneembaar gedrag. 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.

Het pestgedrag moet stoppen

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

Tips voor leerlingen

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

- 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 chat;
- Zorg dat jij je wachtwoorden niet doorgeeft aan anderen of te 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 contactenlijst;
- Bel of mail niet zomaar met personen die je alleen van internet kent, spreek niet met ze af zonder dat je ouders dit weten;
- Verstuur zelf geen flauwe grappen, dreigmail of haatmail;
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van chatten kent. Let vooral op bij foto's van jezelf. Als je een foto op internet zet, kan deze gemakkelijk gekopieerd en op een andere website geplaatst worden. Zo kan hij jarenlang terug te vinden zijn. Foto's kunnen ook bewerkt worden;
- Wees zeer voorzichtig met het gebruik van je webcam. Jouw beelden kunnen worden opgeslagen en gebruikt worden om ze aan andere personen te laten zien of voor doeleinden gebruikt worden die jij niet wilt.

Wat kun je tegen cyberpesten en misbruik doen?

- Niet persoonlijk opvatten als het van mensen komt die je niet kent. De anonimiteit van internet maakt dat mensen makkelijker gaan schelden;
- Reageer niet op haatmails 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. Bij grooming of stalking bewaar je de berichten i.v.m. aangifte;
- Blokkeer de afzender behalve bij grooming;
- **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 stalking en grooming kun je aangifte doen bij de politie. Het is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen: www.pestenislaf.nl.

Bijlage IV

Onderstaande links geven veel bruikbare adviezen en adressen bij pesten en cyberpesten

- Algemene zoekpagina's
 - <http://pesten.startkabel.nl>
 - <http://pesten.startpagina.nl>
- Pesten (algemeen)
 - www.pestweb.nl
Website van het APS met informatie, advies en tips over pesten voor kinderen, jongeren, 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.veiliginternetten.nl
Een informatieve site van het Ministerie van Economische zaken, over het veilig gebruik van internet.
Je vindt er informatie over: beveiliging van je apparaten, veilig gebruik van Wifi, online privacy en meer.
 - 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.schoolenveiligheid.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.

www.mijnkinderen.nl

www.mediawijsheid.nl/online-pesten

www.cyberpesten.be

www.meidenvenijn.nl

www.cyberpestendebaas.nl

www.meldknop.nl

Films met als thema pesten

- * It's up to you; www.itsuptoyou.nl
- * Cyberbully (2015) - te zien op You tube
- * Mean girls (2006) - verkrijgbaar bij de counselor
- * Het mooiste meisje van de klas: <https://youtu.be/LqWSS1jFcXA>