

Inleiding

Het volgende document bevat het herziene pestprotocol van Atheneum College Hageveld. Naast dat het protocol een gericht handelingsplan bij pesten bevat, staat er ook informatie over hoe pestenesignaleerd en voorkomen kan worden.

Pesten kan een serieuze impact hebben op het leven van een leerling en dient daarom serieus genomen te worden. Hageveld wil de boodschap uitdragen dat iedereen zichzelf kan zijn en daarvoor is een veilig leerklimaat een van de belangrijkste voorwaarden.

We voeren in het geval van pesten een actief beleid. Waarbij wij uitdragen dat pesten niet geaccepteerd wordt en verbinden hier consequenties aan, die wij als school passend vinden. Naast ondersteuning aan de gepeste gaan we ook op zoek naar ondersteuning voor de pester.

Bij het opstellen van het protocol is gebruikgemaakt van de vijfsporenaanpak, de adviezen van Stichting School & Veiligheid en pestprotocollen van andere scholen

Pesten en rollen binnen het pesten

Pesten definiëren

Onder pesten verstaan wij het doelbewust en regelmatig of langdurig lastig vallen of systematisch buiten sluiten van een individu, in de werkelijke of digitale wereld. Hierbij worden de grenzen van het individu niet gerespecteerd, met als gevolg dat het individu fysiek en/of emotioneel pijn lijdt. Er is sprake van een ongelijke machtsverdeling. Over het algemeen zijn de volgende betrokkenen rond de pestsituatie te onderscheiden: de gepeste(n), de pester(s), de meeloper(s) of zwijgende middengroep, de ouder(s)/verzorger(s) en de medewerkers van de school.¹

Verschil pesten en plagen

“Pesten is het regelmatig en langdurig lastigvallen van iemand, waarbij je die persoon fysiek of emotioneel pijn doet. Er is steeds sprake van een machtsverschil tussen de pester en het slachtoffer. Meestal gebeurt het in groepsverband en regelmatig gespreid in de tijd.

Plagen daarentegen is van korte duur en speelt zich af tussen gelijken. Omdat er geen machtsverschil is, kan de ander makkelijk terugplagen. Dat wil niet zeggen dat plagen niet kwetsend kan zijn. De term ‘plagen’ wordt ook wel eens gebruikt om pesten goed te praten of te minimaliseren. Omgekeerd wordt de term pesten soms te snel gebruikt als het over plagen, ruzie of ander storend gedrag gaat.”²

Rollen in pestsituaties^{3 4}

Zoals hierboven beschreven zijn er vaak verschillende betrokkenen in een pestsituatie.

De pesters zijn vaak op zoek naar macht en waardering in een groep en zijn vaak onzeker van aard. Door te pesten probeert de pester een hogere status binnen de groep te behalen en te behouden.

¹ School & Veiligheid. (z.d.). Over Pesten. <https://www.schoolenveiligheid.nl/thema/pesten-in-het-voortgezet-onderwijs/#over-pesten/>

² Tumult. (z.d.). Pesten in het jeugdwerk: De No Blame-aanpak in 7 stappen. https://tumult.be/sites/default/files/downloads/brochure_no_blame.pdf/

³ Groepsplan gedrag in VO, Kees van Overveld, 2014, in *pestprotocol Sancta Maria* <https://stoppestennu.nl/pesten-de-klas-aanpakken-en-voorkomen-voor-scholen>

⁴ Tumult. (z.d.). Pesten in het jeugdwerk: De No Blame-aanpak in 7 stappen. https://tumult.be/sites/default/files/downloads/brochure_no_blame.pdf/

Over het algemeen hebben pesters weinig respect voor grenzen en hebben ze moeite zich in te leven in anderen. Het komt dus voor dat leerlingen die pesten hier ook geen schuldgevoel over hebben of zich niet realiseren dat het slachtoffer er zoveel last van heeft. Er is niet een eenduidige oorzaak die kan verklaren waarom sommige kinderen pesten en andere niet. Echter, kinderen die door hun opvoeders weinig aandacht krijgen, fysiek worden gestraft of niet voor hun eigen agressie worden gecorrigeerd, lopen een grotere kans om te gaan pesten. Zelf in het verleden gepest zijn, is ook een risicofactor; door zelf te gaan pesten hoopt de pester zelf geen slachtoffer te worden. Het is belangrijk om erachter te komen waarom iemand de behoefte voelt om te pesten, om zo de oorzaak aan te kunnen pakken.

Kenmerken van leerlingen die pesten⁵:

- weigert om met bepaalde mensen samen te werken;
- zet zich af tegen de groep, speelt de baas;
- pikt er snel zwakke plekken uit;
- kan zich moeilijk inleven in anderen;
- aanvaardt moeilijk regels en grenzen;
- reageert vaker impulsief en agressief;
- signalen van een dubbelleven: in de buurt van autoriteit is er niets aan de hand, op onbewaakte momenten misdraagt het kind zich.

Het slachtoffer

Iedereen kan het doelwit worden van pesten. Er heerst een idee dat leerlingen die afwijken van de groepsnorm kwetsbaarder zijn, maar dit is alleen een excuus van de pester. Er zijn namelijk ook leerlingen die afwijken van de norm maar niet gepest worden, en andersom zijn er ook leerlingen die goed in de groep lijken te liggen maar plotseling het doelwit worden van pesten.

De weerbaarheid en tolerantie van leerlingen is verschillend. Daar waar de ene plagerijen/pesterijen weglacht en relativeert, blijft de ander gekwetst achter. Leerlingen die herhaaldelijk worden gepest liggen vaak niet goed in de groep; ze kunnen zich niet goed verdedigen en hebben weinig vrienden en kunnen zich daardoor eenzaam voelen.

Signalen van gepest worden⁶:

op school

- mag niet meedoen of wordt als laatste gekozen;
- schoolprestaties gaan achteruit;
- ziet er ongelukkig, gestrest, depressief uit;
- klaagt over buikpijn, hoofdpijn;
- heeft misschien niet één goede vriend;
- bezittingen worden afgenomen of verstoort;
- wordt uitgelachen, onvriendelijk benaderd.

thuis

- komt thuis met kapotte fiets, kleren of boeken;
- heeft blauwe plekken, schrammen;
- neemt geen klasgenootjes mee;
- is bang om naar school te gaan;
- kiest een onlogische route van en naar school;
- slaapt onrustig en heeft nare dromen;

⁵ Stop Pesten Nu. (z.d.). Signalen van Pesten. *Stop Pesten Nu*. <https://stoppestennu.nl/herken-iii-signalen-van-pesten-op-school-thuis-bij-de-pester-bij-het-slachtoffer>

⁶ Stop Pesten Nu. (z.d.). Signalen van Pesten. *Stop Pesten Nu*. <https://stoppestennu.nl/herken-iii-signalen-van-pesten-op-school-thuis-bij-de-pester-bij-het-slachtoffer>

- vraagt en/of steelt geld van familie;
- wordt niet uitgenodigd voor feestjes;
- wordt overspannen en gestrest op zondagavond of aan het eind van een vakantie.

De middengroep

Alle leerlingen die niet pesten of gepest worden behoren tot de middengroep. Aangezien pesten een manier is om een machtspositie in een groep te verkrijgen, speelt de middengroep ook een belangrijke rol. Als de middengroep de pester niet ondersteunt, is de kans groot dat het pesten stopt. Binnen de middengroep zijn er verschillende rollen.

- **Verdedigers**
Dit zijn leerlingen die actief optreden tegen het pesten of steun bieden aan het slachtoffer. Als de leerling tegen het pesten ingaat, is er een kans aanwezig zelf slachtoffer te worden. Afkeuring van een deel van de groep is een krachtig middel om het pesten te stoppen.
- **Buitenstaanders**
Dit zijn leerlingen, die vaak uit angst, niet reageren op het pesten. Door dit gedrag wordt de pester beloond en kan het slachtoffer het gevoel krijgen dat het zijn eigen schuld is dat hij gepest wordt.
- **Meelopers**
Dit zijn leerlingen die meedoen met de pester(s) waardoor er een pestgroepje ontstaat. Vaak wordt dit gedaan om de eigen status te vergroten.
- **Aanmoedigers**
Deze leerlingen doen niet actief mee met het pesten, maar keuren het pestgedrag wel goed door hun lichaamstaal. Leerlingen die het pesten filmen behoren ook tot deze groep.

Hoe ziet pesten eruit?

Er kan op veel verschillende manieren worden gepest. Hieronder een opsomming van verschillende vormen van pesten en waaraan je het kunt herkennen.

Met woorden

- Vernederen, belachelijk maken
- Schelden
- Dreigen met bijnamen
- Aanspreken
- Gemene briefjes, mailtjes, sms'jes schrijven

Lichamelijk

- Trekken aan kleding, duwen en sjorren
- Schoppen en slaan, krabben en aan haren trekken
- Wapens gebruiken

Achtervolgen

- Opjagen en achterna lopen (stalken)
- In de val laten lopen, klem zetten of rijden
- Opsluiten

Uitsluiting

- Doodzwijgen en negeren
- Uitsluiten van feestjes
- Uitsluiten bij groepsopdrachten

Stelen en vernielen

- Afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen
- Kliefen 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

1. Hageveld en pesten

Standpunten Hageveld

Op Hageveld wordt uitgegaan van de volgende zaken:

- Alle leerlingen en medewerkers van de school hanteren gelijkwaardigheid, acceptatie en respect voor elkaar als belangrijkste uitgangpunten. Iedereen is anders en mag anders zijn (zie Hageveldstatuut, algemeen en huisregels).
- Alle leerlingen, ouders en medewerkers zien pesten als een gezamenlijk probleem dat in goede samenwerking opgelost dient te worden.
- Als een medewerker een vermoeden heeft van pesten, dan spreekt de medewerker de betrokkenen hierop aan.
- Hageveld zet zich in om bewustwording bij leerlingen te creëren over pesten en de gevolgen hiervan.
- Hageveld beschikt over een directe aanpak wanneer pesten plaatsvindt (het pestprotocol).
- Hageveld kan bij pestgedrag gebruikmaken van de kennis van interne en externe hulpinstanties zoals interne deskundigen, het CJG, de GGD jeugdarts, de leerplichtambtenaar van de gemeente en het samenwerkingsverband VO Zuid Kennemerland.

De vijfsporenaanpak

Atheneum College Hageveld volgt de vijfsporenaanpak. De vijfsporenaanpak richt zich op alle betrokkenen: De gepeste leerling, de pesters, getuigen van pestgedrag (klasgenoten), ouders/verzorgers en school. De vijfsporenaanpak is bedacht en uitgewerkt door Bob van der Meer die vanaf de jaren '80 bezig was met de aanpak van pesten.⁷

Spoor 1: De verantwoordelijkheid van de school

- De school neemt nadrukkelijk stelling tegen pesten.
- De school ontwikkelt een duidelijk beleid tegen pesten.
- De school zorgt ervoor dat alle medewerkers voldoende informatie hebben over pesten in het algemeen en de aanpak hiervan.

Spoor 2: De gepeste leerling steunen

- Luisteren naar de leerling en zijn probleem serieus nemen.
- Gezamenlijk op zoek gaan naar oplossingen en kijken wat de leerling hiervoor nodig heeft.
- Bij het werken aan oplossingen eventueel deskundige ondersteuning bieden (bijvoorbeeld sociale vaardigheidstraining).

Spoor 3: De pester steunen

- De leerling confronteren met zijn gedrag en de gevolgen hiervan voor hem/haar en bespreken wat voor impact het pesten op anderen heeft.
- De leerling helpen om positieve relaties met andere leerlingen op te bouwen, ook met eventuele hulp van deskundigen.
- Zorgen dat de leerling zich veilig voelt en de achterliggende oorzaak van het pesten op tafel proberen te krijgen.
- Grenzen stellen en die handhaven.
- Zorgen voor vervolgesprekken.

⁷ Werkmodel: De vijfsporenaanpak. https://www.sintemaarte.nl/wp-content/uploads/sites/3/2014/06/De_Vijfsporenaanpak.pdf

Spoor 4: Het betrekken van de middengroep

- Met leerlingen in de klas praten over pesten en hun eigen rol hierbij.
- Bespreken wat de klas kan bijdragen aan het verbeteren van pestsituaties.
- Alle leerlingen een bijdrage laten leveren bij het vinden van oplossingen.

Spoor 5: De ouders van het gepeste kind en de ouders van de pester steunen

- Ouders die zich zorgen maken over het pesten worden serieus genomen.
- Ouders informeren over pestsituaties en welke stappen hierin worden genomen. Ook ouders terugkoppeling geven van de uitkomsten van de genomen stappen.
- De school werkt samen met ouders om pesten aan te pakken.
- Indien nodig ouders doorverwijzen naar deskundige hulpverlening.

Preventiemaatregelen

In de klas en op de werkvloer wordt het volgende preventief ingezet:

- Medewerkers stimuleren positief groepsgedrag en hanteren de gedragsregels op school.
- Medewerkers (vooral mentoren) maken het fenomeen pesten bespreekbaar en bespreken de stappen die leerlingen kunnen ondernemen wanneer er sprake is van pesten.
- Leerlingen in de brugklas krijgen in de mentorlessen themalessen over pesten.
- In de mentorklas worden aan het begin van het schooljaar afspraken gemaakt over hoe we met elkaar omgaan en hoe we met elkaar zorgen voor een veilig leerklimaat.

2. Stappenplan na melding van pesten

Op het moment dat er pestgedrag wordt vastgesteld is het belangrijk om de ernst van de situatie in te schatten en te inventariseren. Het kan zijn dat het pesten al langere tijd aan de gang is voor er aan de bel is getrokken, omdat de leerling het lastig vond om aan de bel te trekken. Ouders en leerlingen hopen vaak dat de school direct het pesten stopt, maar om juist te handelen is het belangrijk een beeld te hebben van wat er aan de hand is. Dit wordt gedaan door naar alle betrokken partijen te luisteren en de feiten op een rijtje te zetten. Het principe van hoor en wederhoor moet hier worden toegepast.

Binnen de school hebben verschillende personen een rol.

Mentor

- Wanneer het pesten plaatsvindt in klassenverband, praat de mentor eerst met de gepeste en later met de pester(s) apart. Een leidraad voor deze gesprekken is te vinden in bijlage I en II. Vervolgens organiseert de mentor een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen.
- De houding van de mentor in deze gesprekken is meerzijdig partijdig; de mentor komt op voor de belangen van alle partijen.
- De mentor bespreekt direct het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt met de gepeste en de pester.
- De mentor informeert de teamleider en de ouders/ verzorgers van de leerlingen over het pestincident, de gesprekken met de leerlingen en de gemaakte afspraken. De mentor doet dit ook schriftelijk.
- Een kort verslag van gemaakte afspraken wordt bij beide leerlingen opgenomen in Magister (met als titel : 'pestincident')
- Na een week voert de mentor nogmaals een gesprek met de betrokkenen om te controleren of de gemaakte afspraken worden gehanteerd. Wanneer het pesten nog niet gestopt is, worden er in aanwezigheid van de teamleider nieuwe afspraken gemaakt.
- In geval van herhaling bespreekt de mentor het pestprobleem 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. Op deze manier wordt ook de middengroep betrokken.
- De mentor houdt in de gaten of het pesten ook op lange termijn stopt door de gepeste leerling hiernaar te vragen.

Teamleider

- De teamleider neemt de rol van de mentor over bij een zeer ernstig pestincident of bij herhaling van het pestgedrag en wanneer het pesten het klassenverband overstijgt. Uitgangspunt en duidelijkste boodschap is dat het pesten per direct moet stoppen en welke stappen er volgen als het niet gebeurt.
- De teamleider heeft een gesprek met de gepeste en de pester apart of organiseert direct een gesprek tussen beiden.
- In het contact met de gepeste wordt gekeken of er hulp nodig is van een eventuele deskundige, indien het nodig is voor het welbevinden van de leerling.
- In het contact met de pester is het doel driedig, namelijk:
 - a. confronteren; het pesten moet stoppen
 - b. mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen
 - c. helderheid geven over het vervolgtraject (lees: consequenties) bij herhaling van pesten
- De teamleider adviseert als nodig zowel aan de pester als gepeste. Er kan ook hulp worden ingeroepen van de pestcoördinator.

- De ouders/verzorgers van de betrokkenen worden op de hoogte gebracht en ingelicht over het vervolgtraject.
- De teamleider bespreekt mogelijkheden tot hulp met de ouders. De zorgcoördinator kan helpen met kijken naar welke (externe) hulp passend is en aangeboden kan worden.
- De teamleider koppelt alle informatie weer terug naar het team en doet een melding van het pestincident in de incidentenregistratie.
- Als het incident meerdere jaarlagen betreft stemmen de teamleiders met elkaar af.

Overzicht teamleiders en interne deskundigen

Teamleider klas 1:	Lysanne Klatt
Teamleider klas 2:	Anton van Doorn
Teamleider klas 3:	Willemijn Lippits
Teamleider klas 4:	Niels Vis
Teamleider klas 5:	Karin Meij
Teamleider klas 6:	Bas van Duin
Zorgcoördinator:	Quirine Pronk
Counselors/vertrouwenspersonen:	Margje Dessing en Nout Heetvelt
Pestcoördinator:	Niels Vis

Pestcoördinator

- Ondersteunt waar nodig mentoren en teamleiders tijdens verschillende fases in het proces;
- Geeft advies over mogelijke (externe) begeleiding en het aanbod van preventieve activiteiten;
- Heeft een coördinerende rol bij aanhoudend pestgedrag of complexe pestincidenten;
- Bewaakt dat veiligheid onderwerp van gesprek blijft bij mentorlessen;
- Is benaderbaar voor ouders indien deze vragen hebben of een gesprek willen.

Counselors/vertrouwenspersonen

- Zijn aanspreekpunt voor leerlingen;
- Bieden sociaal-emotionele steun;
- Lichten mentor en/of teamleider in waar nodig (bij melding van incident).

Vakdocenten

- Hebben signalerende rol;
- Spreken leerlingen aan op ongewenst gedrag en bespreken gewenst gedrag;
- Melden pesten bij mentoren en/of teamleider.

Strafmaatregelen

VERVOLGACTIE: (DIRECTE) SCHORSING

Wanneer ook de geboden hulp aan de pester geen blijvend effect heeft, volgt een schorsing van een dag. Daarna volgt, als dit nodig blijkt, een schorsing van drie dagen van de pester. De teamleider geeft aan bij de conrector dat dit gebeurt.

Bij een zeer ernstig incident (te denken valt aan: fysiek geweld of incident met grote impact voor de gepeste) kan er worden overgegaan op directe schorsing.

VERVOLGACTIE: VERWIJDERING

Wanneer de pester ondanks alle inspanningen van de betrokken partijen blijft volharden in het ongewenste pestgedrag en geen perspectieven meer zijn tot verandering. De school kan de veiligheid van de overige leerlingen niet meer garanderen waardoor er niets anders rest dan verwijdering van de pester.

Cyberpesten

Wat is cyberpesten?

Cyberpesten, oftewel digitaal pesten, is een vorm van pesten die steeds meer is gaan spelen door de digitalisering. Bijna alle leerlingen maken dagelijks gebruik van verschillende social media via laptop en smartphone. In een studie van Pew Research (2018) gaf 45% van de tieners aan dat ze bijna constant online zijn.⁸ Er zijn dan ook volop mogelijkheden om digitaal te pesten.

Cyberpesten verschilt op verschillende manieren van het traditionele pesten omdat het altijd en overal kan gebeuren, ook op afstand. Daarnaast kan de pester makkelijk anoniem blijven waardoor het moeilijker aan te pakken en op te merken is. Als laatst kan het bereik van online pesten enorm zijn; video's en foto's kunnen worden rondgestuurd en viraal gaan. Content die eenmaal online staat, zal ook vrijwel altijd online blijven.

Vormen van cyberpesten⁹

- Social media-account gehackt (TikTok, Facebook, Instagram, Snapchat)
- Bangelijsten
- Bedreigd of gechanteerd (met foto of video)
- Catfishing
- Online Challenges o.a. Choking game / Blue whale challenge / Momo challenge
- Dating fraude
- Deepfake video's
- Ghosting
- Grooming
- Haatcomments
- Identiteit stelen
- Spamgroepen
- Nepscoots
- Online zetten van (naakt)foto of video
- Trolling = opzettelijk anderen boos maken of choqueren om een reactie uit te lokken
- Sexting = het versturen van seksueel getinte berichten

Stappenplan na melding cyberpesten

In principe is het stappenplan hetzelfde als bij normale pestincidenten. Wel zijn er nog extra tips met betrekking tot online pesten voor leerlingen, ouders en medewerkers. Zie bijlage III hiervoor.

⁸ Pew Research Center. (2018, 31 Mei). Teens, Social Media and Technology 2018. *Pew Research Center*.
<https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>

⁹ Soorten online pesten (z.d.): <https://www.stoppestennu.nl/online-pesten-cyberpesten-kenniscentrum-online-pesten>

BIJLAGE I

Leidraad voor een gesprek met de gepeste

Complimenteer dat de leerling naar je is toegekomen (als dit het geval is), een leerling die wordt gepest heeft in eerste instantie behoefte aan steun. Het is belangrijk om te luisteren en het verhaal serieus te nemen. Onderneem niet meteen actie, maar bekijk eerst wat er gebeurd is en bespreek dan de aanpak.

Vraag naar de 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 ziet het pesten er uit?
- Hoe lang speelt het pesten al?
- Weten je ouders of andere personen dat je gepest wordt? (vertel leerling ook dat ouders zullen worden ingelicht)
- Wat doet het met je?
- 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? Welke hulp heb je nodig?

Bespreek samen de aanpak

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

1. Hoe communiceert de leerling met anderen?
2. Welke lichaamstaal speelt een rol?
3. Hoe gaat de leerling om met zijn gevoelens en hoe maakt hij deze kenbaar aan anderen?
4. 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 hen dat de pester gelijk geeft. Vraag de leerling hiernaar en bespreek hoe dit bij hem/ haar in zijn werk gaat. Maak duidelijk dat dit gevoel begrijpelijk, maar niet nodig is omdat geen enkele individu een ander mag kleineren. Kijk wat de leerling nodig heeft en ga eventueel aan de slag met deskundigen/trainingen.

Bijlage II

Leidraad voor een gesprek met een pester

Het doel van dit gesprek is driedig:

1. de leerling confronteren met zijn gedrag en de pijnlijke gevolgen hiervan
2. achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen
3. het schetsen van de sancties die volgen wanneer het pestgedrag niet stopt

Confronteren

Als volwassene moet je je in het gesprek met de pester bewust zijn van het feit dat confronteren en kritiek geven niet hetzelfde is. De pester heeft ongepast gedrag vertoond, maar is geen slecht individu. Confronteren is probleemgericht en richt zich op gedrag dat waar te nemen is. Zodra je in een gesprek interpretaties geeft aan gedrag, wordt het aanvallend en persoonsgericht. Als je gedrag interpreteert dan reageer je een gevoel van frustratie op die ander af en is er geen sprake van confronteren. Confronteren is daarnaast relatiegericht. Het gaat om de inhoud, in wat er kan en niet kan, maar met behoud van de relatie. De leerling wordt niet beschuldigd of afgewezen.

Confronteren is tenslotte specifiek en veranderingsgericht. De situatie wordt benoemd en er wordt geïnterviewd wat er nodig is om de situatie te veranderen. Hier worden woorden als altijd, vaak en meestal vermeden. Het doel is dus niet om de pester te straffen. Het is wel belangrijk dat de pester in gaat zien dat hij/zij fout zit en verantwoordelijk is voor het kwetsen van een andere leerling.

Vragen die gesteld kunnen worden aan de pester

- Wat is er volgens jou gebeurd?
- Zijn er nog andere betrokkenen?
- Hoe komt het dat je de keuze hebt gemaakt dit te doen?
- Wat doet het me je?
- Wat heb je nodig om niet in de verleiding te komen om te pesten?
- Wie uit de klas kan je daarbij helpen?
- Hoe kan die leerling dat doen?
- Wat kan de school voor je betekenen om het pesten te laten stoppen?
- Wat kan jij zelf doen?
- Moet er thuis ook wat veranderen?

Vertel de leerling ook dat de ouders zullen worden ingelicht over het incident.

Achterliggende oorzaken

Nadat het probleem benoemd is, is het van belang om de oorzaak te achterhalen. Hoe komt het dat de pester dit gedrag nodig heeft en levert het hem wat op? Maak duidelijk dat met pestgedrag je een ander kwetst, pijn doet en verdrietig maakt. Bespreek wat er nodig is voor de pester om dit gedrag te stoppen. Bied eventueel de ondersteuning van de vertrouwenspersoon/counselor aan. Maak duidelijk dat het pestgedrag moet stoppen en maak de sancties duidelijk.

Bijlage III

Tips bij digitaal pesten

Tips voor leerlingen

- Relatieveer: bedenk dat niet alles wat je op internet tegenkomt waar is en dat de anonimiteit van het internet ervoor zorgt dat mensen gemakkelijker onbeleefd worden of gaan schelden.
- Zorg dat je anoniem blijft: gebruik een apart e-mailadres om jezelf te registreren op websites en zorg dat dat e-mailadres niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft. Gebruik bij chatten altijd een bijnaam. Plaats geen (privé) foto's van jezelf en wees voorzichtig met het gebruik van de webcam.
- Deel geen persoonlijke gegevens: zorg dat wachtwoorden geheim blijven en niet makkelijk te raden zijn. Als anderen wel binnen zijn gekomen, neem dan contact op met de beheerder van de site.
- Bewaar de bewijzen: maak een screenshot, druk ze af of sla ze op. Zo kan een provider de afzender eventueel achterhalen. Blokkeer mobiele nummers, maar bewaar de berichten. De 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.
- Informeer mensen die je vertrouwt: ga met je ouders, mentor of teamleider op school in gesprek als je iets vervelends hebt meegemaakt of de situatie niet vertrouwt.
- Zoek geen contact met vreemden: verwijder onbekenden uit je contactenlijst en reageer niet op pestmails of ander digitale pesterijen. Bel of mail niet zomaar met personen die je alleen van internet kent. Spreek niet met deze mensen af zonder dat je ouders dit weten.
- Wees beleefd: verstuur geen flauwe grappen, dreigmail of haatmail.
- Doe aangifte: bij stalken kun je aangifte doen bij de politie. Voor meer informatie over aangifte doen:
 - <http://www.pestenislaf.nl>
 - <https://www.stoppestennu.nl>
 - <https://www.mobielabonnement.nl/cyberpesten/>

Tips voor medewerkers en ouders

- Ga op een open manier met elkaar in gesprek: heb een eerlijke dialoog, zonder iemand te veroordelen. Breng de situatie en de gevoelens die dit met zich meebrengt in kaart en kijk wat er verder aan hulp en ondersteuning nodig is.
- Zorg voor privacy: laat leerlingen contact met vreemden vermijden en anderen geen toegang geven tot persoonlijke accounts op sociale media.
- Sta erboven: leer leerlingen de gesprekken/ chat verlaten als er iets vervelends gebeurt. Leer leerlingen ook om zich niet tot pestgedrag te laten verleiden.
- Vergroot weerbaarheid: leer leerlingen niet alles persoonlijk op te vatten. Scheldpartijen en beledigingen ontstaan sneller in de anonimiteit van het internet en ontstaan soms uit verveling.
- Geen schuld: leer leerlingen dat slachtoffer worden van pestgedrag niet zijn of haar schuld is.
- Zorg voor bewijsmateriaal: bewaar berichten, chatgesprekken of foto's en, waar mogelijk, ook de afzender hiervan.
- Breng elkaar bij ernstig pestgedrag op de hoogte en doe zo nodig aangifte bij de politie.

