

# Pestprotocol



**Trinitas Gymnasium**

# Inhoudsopgave

1. Vooraf		pag. 3
2. Pesten		pag. 4
Wat is pesten?		pag. 4
Hoe wordt er gepest?		pag. 4
De gepeste leerling		pag. 4
De pester		pag. 5
De meelopers en de andere leerlingen		pag. 5
Het aanpakken van pesten		pag. 5
3. Het pestprotocol		pag. 5
Uitgangspunten		pag. 5
De aanpak		pag. 6
Preventieve maatregelen		pag. 6
4. Het stappenplan na een melding van pesten		pag. 7
De mentor		pag. 7
De afdelingsbegeleider		pag. 7
Schorsing		pag. 8
Schoolverwijdering		pag. 8
De taak van de vakdocent		pag. 8
De rol van de counselor		pag. 8
De rol van de vertrouwenspersoon		pag. 8
5. Digitaal pesten		pag. 8
Wat is cyberpesten?		pag. 8
Hoe wordt er gepest ?		pag. 8
Het stappenplan na cyberpesten		pag. 9
6. Bijlagen		pag. 10
Bijlage I	Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling	pag. 10
Bijlage II	Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest	pag. 11
Bijlage III	Tips voor leerlingen om veilig te internetten	pag. 12
Bijlage IV	Tips voor ouders	pag. 13
Bijlage V	Links voor bruikbare adressen bij cyberpesten	pag. 15
Bijlage VI	De No Blame aanpak	pag. 16

## 1. Vooraf

Met dit pestprotocol geven wij u informatie over ons beleid tegen pesten. Het bevat richtlijnen bij geconstateerd pestgedrag en daarnaast voorwaarden en activiteiten die pesten kunnen voorkomen. Met andere woorden: hoe voorkomen we pesten en hoe pakken we het aan.

Dit protocol is erop gericht alle volwassenen (het schoolpersoneel en de ouders) en jongeren op de hoogte te brengen van wat de school wil doen om een zo veilig mogelijk schoolklimaat te scheppen. Trinitas wil een school zijn waar je gezien wordt en waar je jezelf mag zijn.

Voor de tekst van dit protocol is gedeeltelijk gebruik gemaakt van het pestprotocol van het Don Bosco College.

Almere, september 2013

Marianne Compagner  
Conrector onderbouw

Desiree van der Meijden  
orthopedagoog

Margriet van Staveren  
zorgcoördinator

## 2. Pesten

### Wat is pesten?

Plagen mag, pesten niet. Het is plagen als kinderen aan elkaar gewaagd zijn: de ene keer doet de een iets onaardigs, een volgende keer is het de ander. Het is een spelletje, niet altijd leuk, maar nooit echt bedreigend. Bij pesten wordt een slachtoffer uitgezocht om de baas te spelen op een bedreigende manier. De pestkop misbruikt zijn macht: het slachtoffer wordt geslagen, uitgescholden, vernederd, gekleineerd.

Naast deze openlijke vormen van pesten komt ook "indirect" pesten voor, bijvoorbeeld als een kind altijd wordt buitengesloten, nooit ergens aan mee mag doen. Pesten is een vorm van geweld, daarmee grensoverschrijdend en zeer bedreigend.

In een klas waar gepest wordt, kunnen alle leerlingen slachtoffers worden. Pestgedrag moet dan ook door iedereen serieus worden genomen. Het lastige is dat veel pestgedrag zich in het verborgene afspeelt, zodat het moeilijk is om er greep op te krijgen. En zelfs als het pestgedrag wordt opgemerkt, weten leerkrachten en anderen niet altijd hoe ze ermee om kunnen gaan. Docenten en onderwijsondersteunend personeel hebben echter een taak (samen met de ouders en de leerlingen zelf) bij het tegengaan van pesten. Leerlingen moeten weten dat ze hulp kunnen krijgen van volwassenen in de school en hierom durven vragen. Volwassenen dienen oog te hebben voor de signalen van leerlingen. Ze tonen interesse en luisteren naar wat de leerlingen te vertellen hebben. Voor mentoren betekent het dat ze groepsgesprekken houden, aandacht hebben voor de groeps sfeer en het functioneren van individuele leerlingen in de groep. Ze maken afspraken met de klas en zorgen ervoor dat deze afspraken nagekomen worden.

### Hoe wordt er gepest?

Met woorden:	vernederen, belachelijk maken, schelden, dreigen, met bijnamen aanspreken, gemene briefjes/mailtjes/sms-jes schrijven
Lichamelijk:	trekken aan kleding, duwen en sjoeren, schoppen en slaan, krabben, aan haren trekken, wapens gebruiken
Achtervolgen:	opjagen en achternalopen in de val laten lopen, klem zetten of rijden, opsluiten
Uitsluiting:	doodzwijgen en negeren, uitsluiten bij groepsopdrachten
Stelen en vernielen:	afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen, kliederen op boeken, fietsband 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 andere. Dat kan met hun uiterlijk, gedrag en gevoelens te maken hebben. 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. Veel leerlingen die gepest worden, hebben een beperkte weerbaarheid. Ze zijn niet in staat actie te ondernemen tegen het pesten en stralen dat ook uit. Vaak zijn ze angstig of onzeker in een groep en durven ze weinig of niets te zeggen, omdat ze bang zijn om afgewezen te worden. Deze angst en onzekerheid worden verder versterkt door het ondervonden pestgedrag, waardoor de gepeste leerling in een vicieuze cirkel komt waar hij zonder hulp niet uit komt. 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 erger wordt
- het probleem lijkt onoplosbaar
- het idee dat het niet mag klikken

## 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 mee doet, 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 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

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.

## 3. Het pestprotocol

Een pestprotocol 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.
2. De school is actief in het scheppen van een veilig leer- en leefklimaat 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.

## Aanpak

De algemene verantwoordelijkheid van de school

- De school zorgt dat de schoolleiding, 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;
- Er wordt hulp van de counselor aangeboden.

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 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 later 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. 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

Elke mentor bespreekt aan het begin van de schooljaar de algemene afspraken en regels in de klas. Het onderling plagen en pesten wordt hierbij genoemd en onderscheiden. Tevens bespreekt de mentor in zijn klas het pestprotocol. Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd.

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

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 en de meelopers benoemd.

Van de gesprekken rond pesten worden aantekeningen gemaakt, die door de mentor worden bewaard in het leerlingvolgsysteem van zowel de pester als het slachtoffer.

In leerjaar 1 is de module slim sociaal (slim omgaan met sociale media) opgenomen in het programma.

*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:

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

Een keer per jaar organiseren we een zogenaamde veiligheidsscan. Hierbij worden leerlingen en ouders uitgenodigd om samen met (enkele leden van het) onderwijsgevend personeel en een lid van de schoolleiding in beeld te brengen waar eventuele problemen zijn en hoe we hier pro-actief mee kunnen omgaan. Het gaat dan in feite om een evaluatie van naleving van het pestprotocol.

## 4. Het stappenplan na een melding van pesten

### A. De mentor

- 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 I en II. Vervolgens organiseert de mentor een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen.
- De mentor bespreekt direct het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt.
- De mentor praat met de klas. Dit is belangrijk in verband met het herstellen van de groeps sfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groeps lid heeft.
- Indien het probleem zich herhaalt, meldt de mentor het gedrag aan de afdelingsbegeleider van de leerling(en). Hij overhandigt de afdelingsbegeleider het dossier met daarin de gebeurtenissen en de afspraken die zijn gemaakt.
- 

### B. De afdelingsbegeleider

- De afdelingsleider neemt de rol van de mentor over, bij herhaling van het pestgedrag en wanneer het pesten het klassenverband overstijgt.
- Hij heeft zo nodig een gesprek met de gepeste en de pester apart of organiseert direct een gesprek tussen beiden.
- In het contact met de pester is het doel driedig, namelijk:
  - confronteren
  - mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen
  - helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten
- In het contact met de gepeste wordt gekeken of hij sociaal gedrag vertoont, waardoor hij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.
- Hij adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste, hulp op vrijwillige basis door de counselor.
- 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.
- Hij bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders.
- Hij koppelt alle informatie weer terug naar de mentor.

De mentor of afdelingsbegeleider kan er ook voor kiezen de No Blame aanpak te hanteren. De Nederlandse vertaling is de steungroepaanpak van pesten. Deze aanpak staat beschreven in bijlage VI.

### C. Schorsing

Wanneer het pesten zich herhaalt, volgt een schorsing van een dag.

### D. 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 dan geen verantwoordelijkheid meer nemen voor de veiligheid van de overige leerlingen. Er rest de school niets anders dan schoolverwijdering.

### De taak van de docenten

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

De counselor ondersteunt waar nodig mentoren en afdelingsbegeleiders tijdens de verschillende fasen in het proces. Zij biedt op vrijwillige basis individuele begeleiding aan de pester en de gepeste. Zij kan waar nodig een inbreng hebben tijdens de mentorlessen.

## De rol van de vertrouwenspersoon

Bij klachten over ongewenst gedrag, dat kan pestgedrag zijn, maar ook seksuele intimidatie, discriminatie, racisme of agressie, kan er ook een beroep gedaan worden op de ondersteuning door de vertrouwenspersoon.

## 5. Digitaal pesten

Cyberpesten (of digitaal pesten) is het pesten of misbruiken via het internet en via mobiele telefoon. Cyberpesten kan nog veel harder zijn dan pesten in het gewone, dagelijkse leven. Dit komt doordat de daders gemakkelijk anoniem kunnen blijven en de reikwijdte van het internet veel groter is. Tegelijkertijd komen kinderen er op steeds jongere 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 hatemail of het dreigen met geweld in chatrooms;
- het tegenkomen van ongewenst materiaal zoals: porno en kinderporno, gewelddadig materiaal; ongewenst contact met vreemden;
- webcam-seks: 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 pest-mail.

### Het stappenplan na een melding van cyberpesten

1. **Bewaar de berichten.** Probeer de berichten waarin het pestgedrag voorkomt te bewaren. Vertel leerlingen hoe ze dat kunnen doen (afdrukken, selecteren en kopiëren, MSN-gesprekken opslaan).
2. **Blokkeren van de afzender.** Leg de leerling zo nodig uit hoe hij/zij de pest-mail kan blokkeren.
3. **Probeer de dader op te sporen.** Soms is de dader te achterhalen door uit te zoeken van welke computer op school het bericht is verzonden. Neem contact op met de ICT-coördinator of de systeembeheerder. 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.
5. **Verwijs de ouders zo nodig door.** Er zijn twee telefoonnummers die ouders kunnen bellen met vragen, namelijk:
  - 0800-5010: de onderwijstelefoon
  - 0900-11131113: de vertrouwensinspectie
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](http://www.slachtofferhulp.nl), tel: 0900-0101)
7. **De counselor.** Verwijs de pester en/of de gepeste door naar de counselor wanneer verdere begeleiding nodig is.

Trinitas Gymnasium

Sas van Gentlaan 6  
1324 CT Almere  
Tel.: 036-8452400  
Fax: 036-8452401  
[trinitasgymnasium@hetbaken.nl](mailto:trinitasgymnasium@hetbaken.nl)



## BIJLAGEN

### *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. 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.

## ***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 benoemt is, richt jij je op het waarom? Hoe komt het dat je dit gedrag nodig hebt? Wat levert het jou op? Wat reageer je af op die ander, etc? Maak duidelijk dat er een tekort aan empathisch vermogen zichtbaar wordt in dit gedrag. Wat ga je daaraan doen? Bied 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).

## **Bijlage III**

### **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 je wachtwoorden geheim blijven en niet makkelijk te raden zijn. Als anderen wel binnen zijn gekomen, neem dan contact op met de beheerder van de site.
- 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 MSN contactlijst.
- 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 haat mail
- 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 de 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 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. Als het gaat om smsjes op de mobiele telefoon, dan heb je soms de mogelijkheid om nummers te blokkeren.
- Bewaar de bewijzen. Maak een print of sla ze op. Van het IP adres van de e-mail kan soms worden afgeleid, van welke computer de e-mail verzonden is. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare mail aan kan nemen. Men heeft daar ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie de mail heeft verstuurd. Bel de helpdesk op.
- Ga naar je mentor of afdelingsleider toe op school. Deze zal je verder helpen om het pestgedrag te stoppen.
- Bij stalken kun je aangifte doen bij de politie. Het is strafbaar. voor meer informatie over aangifte doen [www.pestenislaf.nl](http://www.pestenislaf.nl)

## **Bijlage IV Ouders**

Informatie voor ouders van *gepeste* leerlingen.

### ***Wat kunnen signalen zijn van pesten?***

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

### **Wat ouders / verzorgers zelf kunnen doen:**

- neem uw kind serieus en zeg dat u met anderen vertrouwelijk gaat praten om het pesten te stoppen.
- pesten op school kunt u het beste direct met de mentor bespreken.
- praat erover met uw kind of vraag uw kind op te schrijven wat het heeft meegemaakt.
- en garandeer uw kind, dat u zorgvuldig en vertrouwelijk hiermee zult omgaan.
- leg uw kind uit hoe het komt dat kinderen pesten.
- samen praten over pesten kan ook via een boek of een videoband over het onderwerp.
- vertel dat als volwassenen niets doen, zij niet zien dat er gepest wordt of dat ze niet weten hoe het probleem moet worden opgelost.
- waarschuw uw kind dat het mogelijk is dat het pesten niet meteen ophoudt als er beter op wordt gelet. De problemen van het kind dat pest zijn soms erg groot en moeilijk op te lossen op korte termijn.
- houd het onderwerp bespreekbaar, informeer regelmatig hoe het gaat.
- als u er van uw kind met niemand over mag praten, steun dan uw kind, geef achtergrondinformatie en maak duidelijk dat de school het zorgvuldig zal aanpakken. Voordat u dit belooft, is het raadzaam te vragen wat de school doet.
- beloon uw kind en help het zijn / haar zelfrespect terug te krijgen.
- stimuleer uw kind tot het beoefenen van een (team) sport.
- houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Doe dat niet met een negatieve insteek, maar geef adviezen om aan het pesten een einde te maken. Een

negatieve manier van vragen is bijvoorbeeld: " Wat is er vandaag weer voor ergs gebeurd?"

- houd regelmatig en intensief contact met de mentor van uw kind.
- als uw kind echt lijdt onder het pesten en dat ten koste gaat van het zelfvertrouwen, kan hulp van een deskundige nodig zijn. Dit kan individueel of mogelijk in een sociale vaardigheidstraining.
- houd het niet stil, maar onderneem actie, door iemand in vertrouwen te nemen.

### ***Informatie voor ouders van pestende leerlingen***

- neem het probleem serieus.
- raak niet in paniek: elk kind kan in de verleiding komen te gaan pesten.
- probeer achter de mogelijke oorzaak en aanleiding van het pesten te komen.
- maak uw kind gevoelig voor wat het gedrag anderen doet.
- besteed aandacht aan uw kind, door te laten merken dat u veel waarde hecht aan wat voor hem/haar belangrijk is. En door te laten merken dat u het belangrijk vindt dat het zich niet rot voelt.
- stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport.
- bekijk samen met uw kind een video band over pesten
- houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Geef adviezen over andere manieren om met elkaar om te gaan.
- houd regelmatig en intensief contact met de mentor van uw kind.
- ook zijn er mogelijkheden om uw kind aan een sociale vaardigheidstraining te laten meedoen. Informatie hierover is op te vragen bij de mentor, orthopedagoog , bij Bureau Jeugdzorg.

## ***Bijlage V***

### **Links voor bruikbare adressen bij cyberpesten**

#### **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.

***Bijlage VI***

**De steungroepaanpak van pesten**

**Gebruik het eigen beeld van het 'slachtoffer' (van de situatie) om omstanders, pesters en vrienden te identificeren.**

- *Gesprek met alleen het 'slachtoffer'.*
  - Concentreer je op het soort gebeurtenissen dat plaatsvindt. (Niet de specifieke incidenten)
  - Het slachtoffer mag praten over alles wat ie denkt dat nuttig is om te vertellen. Dat kan de hele geschiedenis zijn van het pesten of juist bijna niets daarover.
  - Je houding: Niet (ver)oordelend! En zonder het waarheidsgehalte te beoordelen.
  - Geen vragen van de soort: "Wat deed je dan waardoor hij dat (pesten) deed?"
  - Vertel het 'slachtoffer' dat de pesters absoluut niet gestraft gaan worden en dat er dus ook geen repercussies vanuit de pesters zullen kunnen zijn (niet i.v.m. deze begeleiding tenminste)
  - Leg de volgende stappen uit: Ik ga hulp vragen aan de andere kinderen: Geeft hoop.
  - "Over een week hebben we een nieuwe afspraak: "Vertel me dan wat er veranderd is, okay?"  
*Identificeer.*
  - "Wie zijn de meest bedreigende personen?": de pesters,
  - "Wie staan erbij en kijken ernaar?": de omstanders en
  - "Wie zijn voor jou nu al ondersteunend" of als die er niet zijn: "Wie zie je als vrienden en potentiële vrienden (wie zou je als vriend willen hebben?)"
- *Check of er namen genoemd zijn vanuit elke groep of subgroep in de school waarin deze leerling een rol speelt én een probleem ervaart.*
- *Is er nog iets dat je wilt vertellen?*

**Maak een support groep van vijf tot acht leerlingen uit de onwaarschijnlijke combinatie van toeschouwers én pesters én potentiële vrienden.**

**Het 'slachtoffer' is hier niet bij! Alle belangrijke pesters zitten er zeker wel in!**

- *In deze fase zelf absoluut niet het woord 'pesten' of 'pester' gebruiken, (suggereert dat er reeds een oordeel of zelfs veroordeling is.)*
- *Stel ze gerust: "Jullie zitten hier niet vanwege iets watje misdaan hebt of zo, We hebben jullie hulp nodig!" Jullie zijn gekozen omdat elk van jullie in staat is om*

*ons te helpen."*

*Zorg dat geen van de kinderen gelabeld wordt vanwege de selectie voor deze groep, dat ze in een gemengde groep zitten maakt dat makkelijker.  
Ik heb jullie hulp nodig: X voelt zich erg ongelukkig!*

**Empathie/medeleven met het slachtoffer versterken.**

- *Was jij wel eens ongelukkig? En vervolgens:*
  - Niet praten over gevoelens slachtoffer, juist wel over de gevoelens van de kinderen in deze groep die wel eens ongelukkig zijn geweest op eenschool.
  - Concludeer:  
"X moet zich vaak zó voelen",...

**Uitleg dat "Niemand hier op school zich ongelukkig zou mogen voelen en omdat zij X beter kennen dan wie ook weten zij waarschijnlijk het beste waarom en wanneer X ongelukkig is. (Meestal komt er dan vanzelf informatie.)**

*"Namen noemen is in dit kader niet nodig" (Om het vrij van oordelen te houden.)*

**Wat te doen?**

*Is er iets wat jij zou kunnen doen? Een klein dingetje?*

- Compliment voor elk voorstel!
- Negeer ressentimenten.
- Alleen als iemand iets zegt in de vorm van:  
Als ik het zie gebeuren dan zal ik er eens flink op slaan, dan liefdevol dit niet accepteren.
- Het gaat niet om wat ze voorstellen, maar dat ze voorstellen doen en commitment aan het groepsdoel demonstreren. Het plan moet van de groep zijn, niet van de begeleider! -
- Als er weinig voorstellen komen, dan eventueel een bepaalde situatiemeer in detail onderzoeken.  
*Bewondering uitspreken voor het plan van deze groep. "Dat maakt vast verschil voor X als ze zo gaan doen!"*
- Hen wordt niet gevraagd om iets te beloven en ze krijgen ook geen opdrachten of taken mee!
- Wel wordt verteld dat ze in de vervolgspraak alles kunnen vertellen wat hun gelukt is om te doen. Op dit punt wordt dus de verantwoordelijkheid overgedragen aan de groep.

Dit is een cruciaal gebeuren. Zij moeten de eigenaren van het plan worden.

- *Uiteraard gaat deze bijeenkomst soms beter, soms minder goed, maar merkwaardig genoeg maakt het voor de effectiviteit van de ingreep niets uit, als die overdracht van het eigenaarschap maar heeft plaatsgevoonden.  
Vervolgspraak maken om terug te kijken op de afgelopen week.*

**Vervolggesprek is een terugblik. Eerst met het 'slachtoffer' (twee tot vijf minuten is vaak al genoeg).**

- Hoe gaan de zaken nu?  
Complimenten voor elk succes!*
- *Afspraak voor vervolgspraak of open laten.*

**Terugkijken met de groep.**

- *Hoe gaan de zaken? en complimenten voor de hulp geven.*
  - Is hij/zij nu gelukkiger?  
*Vaak is het antwoord: "Het gaat nu beter met hem/haar", dan doorgaan en vragen naar hun invloed daarop (maar niet gaan vragen naar hun suggesties van de vorige week. Dan wordt het een overhoring/test in plaats van vrijwillige hulp:*
  - Wat heb jij gedaan om daarbij (het gelukkiger worden) te helpen?
  - Hoe kun je dat merken?
  - Hoe kun je dat weten?
  - Hoe deed je dat?
  - Hoe lukte je dat?
- *Bedanken voor de hulp en geef je goedkeuring.*
- *Vraag of ze zo nodig nog een week willen helpen.  
Regel vervolgspraak of laat het open!*

**Geef zowel de supportgroepleden als het slachtoffer een beloning. Dit van te voren laten weten. Bijvoorbeeld:**

- *Brief aan de ouders met een bedankje.*
- *Een certificaat.*
- *Iets subtielers.*



