



MAVO | VMBO | ISK

ANTI-PESTPROTOCOL

Datum 27 maart 202

Inhoud

Inleiding.....	2
PESTEN.....	3
Wat is pesten?.....	3
Het onderscheid tussen plagen en pesten.....	4
Vormen van pesten.....	4
Cyberpesten.....	4
Signalen van pesten.....	5
De Pester.....	6
Meelopers en andere leerlingen.....	6
Pesten en veiligheid.....	7
Het aanpakken van pesten.....	7
Het anti-pestprotocol.....	8
Uitgangspunten.....	8
Vijfsporenaanpak.....	8
Stappenplan na een melding van cyberpesten.....	10
Preventieve maatregelen.....	10
Rollen en stappen in de aanpak tegen pesten.....	11
A. De mentor.....	11
B. De docenten.....	11
C. De anti-pestcoördinator (coördinator passend onderwijs met anti-pestbeleid in portefeuille)..	11
D. De teamleider.....	12
E. Verwijdering van school.....	12
Bijlage 1: Adviezen gespreksvoering.....	13
Adviezen voor een gesprek met de gepeste leerling.....	13
Adviezen voor een gesprek met de leerling die pest.....	13
Bijlage 2: tips voor leerlingen.....	15
Bijlage 3: handige websites rondom het thema pesten en internet.....	17

Inleiding

Dit is het anti-pestprotocol van het Diamant College.

Het Diamant College heeft als visie: 'leren en werken in verbondenheid'. Verbonden zijn met jezelf, je omgeving, de school, de wereld waarin je leeft. Een veilige gevoel op school is een belangrijke basis om uiteindelijk vanuit die verbondenheid te leren en ontplooiën.

Op het Diamant College vinden wij het belangrijk dat leerlingen zich begeven in een veilige omgeving, waarbinnen zij zich optimaal kunnen ontwikkelen. Een veilig schoolklimaat is hier een belangrijke voorwaarde voor. Een veilig schoolklimaat wordt belemmerd door pestgedrag. In dit protocol wordt dan ook omschreven welke richtlijnen wij – het team van de school – hanteren wanneer het gaat om pestgedrag en welke stappen wij zetten om het pestgedrag tegen te gaan, zodat een veilig schoolklimaat gewaarborgd kan worden.

De acties die we ondernemen zijn niet statisch. Het handelen rond pesten vraagt toch iedere keer weer een plan op maat of een doorontwikkeling van de reguliere aanpak. Vooral het gebruik van sociale media door onze leerlingen daagt ons elke keer weer uit om op tijd in te grijpen en pestgedrag zo beperkt als mogelijk te houden. Ons protocol zal ook met regelmaat herzien en aangepast worden aan de ontwikkelingen in de maatschappij en aan de behoefte van de leerlingen.

PESTEN

Wat is pesten?

Pesten is een vorm van agressie waarbij geprobeerd wordt om iemand steeds pijn te doen. Dat kan zowel offline als online. Bij pesten zijn verschillende mensen betrokken: de pester, de gepeste en de omstanders. De pester heeft vaak een sterkere sociale positie dan degene die gepest wordt. Pesten veroorzaakt stress, angst, eenzaamheid en gebrek aan zelfvertrouwen. Pesten stopt niet vanzelf. Het is belangrijk om in te grijpen. Pesten kan stoppen als omstanders het afkeuren en de gepeste helpen. (2022 Nederlands Jeugdinstituut)

Niet iedereen ervaart hetzelfde gedrag als ongewenst of als pesten; wat voor de één een grapje of plagerijtje lijkt te zijn, kan voor de ander ontzettend pijnlijk of kwetsend zijn.

Pesten gebeurt niet alleen tussen pesters en slachtoffers; er zijn meer leerlingen bij betrokken. Pesten is dus een groepsproces. In een pestsituatie zijn er zes rollen (die door meerdere leerlingen vervuld kunnen worden):

1. Slachtoffer: degene die wordt gepest.
2. Pester: degene die begint met pesten.
3. Assistent: degene die niet zelf begint met pesten, maar gaat meedoen zodra iemand anders begonnen is. De assistent helpt de pester.
4. Versterker: degene die niet zelf pest, maar wel lacht om de pester of hem/haar aanmoedigt. De versterker geeft de pester het gevoel dat het pesten leuk of grappig is.
5. Verdediger: degene die het slachtoffer helpt, bijvoorbeeld door te zeggen dat de pester moet ophouden of door het pesten bij de leerkracht te rapporteren.
6. Buitenstaander: degene die meestal wel weet dat er gepest wordt, maar zich er niet mee bemoeit. Dit kan het slachtoffer het gevoel geven dat de buitenstaander het niet zo erg vindt dat er gepest wordt. Daarnaast kan de pester het gevoel krijgen dat zijn/haar gedrag acceptabel is.

Het onderscheid tussen plagen en pesten

Plagen gebeurt vaak spontaan, het gebeurt niet elke dag en het duurt niet lang. Bij plagen is er geen 'sterkere' en 'zwakkere', maar ben je gelijkwaardig. Ook liggen de rollen niet vast: de ene keer plaagt de een en de andere keer de ander. Degene die geplaagd wordt, is in staat om zichzelf te verdedigen en het doel is nooit om iemand fysiek of verbaal pijn te doen.

Pesten daarentegen is vaak een structureel iets, waarbij er een 'dader' en een 'slachtoffer' is. Bij pesten zijn deze partijen niet gelijkwaardig; de pester is vaak sterker, ouder of heeft veel aanzien van andere leerlingen. Pesten gebeurt ook vaak in een groep en telkens is dezelfde persoon de klos. De pester wil pijn doen, vernielen of kwetsen. Pesten gebeurt vaker dan één keer, soms weken- of maandenlang. Bij pesten wordt de leerling systematisch bedreigd en bang gemaakt, waardoor deze leerling zich op school niet meer veilig voelt. Ook cyberpesten valt onder pestgedrag.

Vormen van pesten

Pesten kan op veel verschillende manieren gebeuren. De meest voorkomende vormen van pesten zijn:

- Verbaal pesten: schelden, narroepen, imiteren, belachelijk maken of uitlachen; bedreigen: iemand tot iets dwingen, chanteren of intimideren;
- Fysiek pesten: spugen, schoppen, slaan of knijpen;
- Materieel pesten: spullen stukmaken, afpakken of verstopten;
- Relationeel pesten: iemand buitensluiten, over iemand roddelen of geruchten verspreiden;
- Online pesten/ cyberpesten: belastend materiaal (foto's, filmpjes, roddels) via het internet/social media verspreiden; iemand via social media lastigvallen.

Cyberpesten

Online Pesten, ook cyberpesten of digitaal pesten genaamd, is een vorm van pesten waarbij het slachtoffer gekwetst wordt via nieuwe (social) media en apps. Het grootste verschil met offline pesten is dat online pesten, 7 dagen per week, 24 uur per dag door gaat waardoor slachtoffers het gevoel krijgen nergens veilig te zijn. Daders kunnen makkelijker anoniem blijven. Daarnaast is de reikwijdte van het internet veel groter. De online-wereld is wezenlijk anders dan de offline-wereld. Bestanden kunnen breder verspreid worden, zijn zichtbaarder voor anderen en kunnen moeilijk verwijderd worden. Zelfs als het pesten voorbij is, zijn de berichten hierover nog terug te vinden. Hierdoor kan het online pesten ingrijpende en langdurige gevolgen hebben.

De meest voorkomende vormen van online pesten zijn:

- Ongevraagd in- en uit groepen gooien
- Blokkeren
- Negeren
- Roddelen
- Laster/smaad
- Schelden
- Bedreigen
- Discrimineren
- Ongewenst beelden maken, bewerken en delen
- In vertrouwen gedeeld beeldmateriaal verspreiden
- Stalken
- Spammen
- Shaming en blaming (victimblaming)

Signalen van pesten

Als een leerling meerdere van de volgende signalen vertoont, kan er sprake zijn van een peestsituatie.

- Ze worden uitgelachen of op een onvriendelijke manier benaderd.
- Ze worden als laatste gekozen bij teamspelletjes of teamopdrachten.
- Hun bezittingen worden afgenomen of liggen overal verspreid. Ze zijn regelmatig hun spullen kwijt of moeten deze bij elkaar rapen.
- Ze hebben kneuzingen, verwondingen of kapotgescheurde kleren.
- Ze zijn vaak alleen tijdens pauzes en vrije momenten. Ook blijven ze na schooltijd soms langer in de klas hangen, zodat ze niet gelijk met de 'pestkoppen' naar buiten hoeven.
- Ze willen niet meer naar school, verzuim neemt toe.
- Ze nemen geen klasgenootjes mee naar huis. Ze zitten vaak alleen op hun kamer en worden niet uitgenodigd voor feestjes. Ze willen ook niet meer over school vertellen thuis.
- Ze gaan achteruit in hun schoolprestaties. De leerling heeft meer moeite om zich te concentreren en kan rusteloos of hyperactief zijn. Ook zie je vaak dat de schoolresultaten langzaam achteruitgaan.
- Ze lijken gestrest, ongelukkig en depressief. De leerling zit niet lekker in z'n vel en heeft een doffe uitstraling. Ze slapen onrustig met nare dromen. Ze voelen zich ongelukkig en verdrietig en hebben vaak ook allerlei lichamelijke klachten zoals hoofdpijn of buikpijn.
- Ze zijn onhandig en kinderlijk. De leerling kan vreemde of irritante gewoontes hebben, waar ook volwassenen (inclusief de leerkracht) zich aan kunnen storen.

- Ze proberen terug te vechten als ze worden aangevallen of beledigd. De leerling is regelmatig bij vechtpartijen betrokken en kan zeer temperamentvol overkomen. In peestsituaties kan het zijn dat de gepeste leerling probeert zichzelf te verdedigen. Juist in deze situaties wordt vaak de gepeste 'betrap't op het moment dat hij of zij zich verweert.

De Pester

Pesters zijn vaak de sterkeren in hun groep. Zij zijn of lijken populair maar zijn dat uiteindelijk niet. Ze dwingen hun populariteit af door stoer en onkwetsbaar gedrag. Van binnen zijn ze vaak onzeker en ze proberen zichzelf groter te maken door een ander kleiner te maken. Pesters krijgen vaak andere kinderen mee, want wie meedoet, loopt zelf de minste kans om slachtoffer te worden. Doorgaans voelen pesters zich niet schuldig want het slachtoffer vraagt er immers om gepest te worden. Pestgedrag kan een aantal dieperliggende oorzaken hebben:

- zelf gepest zijn in het verleden;
- 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 gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers of een laag niveau)
- Een zwak gevoel van autonomie (te weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid)

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.

Pesten en veiligheid

Pestgedrag heeft een invloed op het klimaat binnen de klas en binnen de school. Pesten zorgt er namelijk voor dat er een gevoel van onveiligheid heerst. Iets wat we juist niet willen, omdat dit negatieve gevolgen heeft voor iedereen binnen de school. Docenten, onderwijsondersteunend personeel en teamleiders – maar ook ouders en de leerlingen zelf – hebben daarom een belangrijke taak in het tegengaan van pesten; zowel preventief als curatief.

Het is belangrijk dat een leerling zich serieus genomen voelt wanneer hij aangeeft gepest te worden en dat de leerling weet bij wie en hoe hij hulp kan krijgen. Daarnaast is het van belang dat al het personeel aandacht heeft voor pestgedrag binnen de school, het voorlichten van leerlingen over de gevolgen van pestgedrag en het stimuleren van pro-sociaal gedrag.

Het aanpakken van pesten

Pesten kan grote gevolgen hebben voor de gepeste leerling (onzekerheid, faalangst, depressie, zelfdoding) en voor de pester (problemen met sociale relaties, positief tegenover het gebruik van geweld, heeft grotere kans in het criminele circuit terecht te komen). Pesten is daarom onacceptabel en vraagt om een duidelijke krachtige reactie vanuit de school, zoals hierna omschreven.

Het anti-pestprotocol

Uitgangspunten

Het pestprotocol vormt in die zin 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.

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

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

Vijfsporenaanpak

Binnen het Diamant College wordt – zoals in het nationaal onderwijsprotocol omschreven – gewerkt volgens een vijfsporenaanpak. Dit houdt in:

- 1. De algemene verantwoordelijkheid van de school**
 - a) De school zorgt dat de medewerkers voldoende informatie hebben over het pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten.
 - b) De school werkt aan een goed beleid rond pesten, zodat de veiligheid van leerlingen binnen de school zo optimaal mogelijk is waardoor een klimaat ontstaat waarin pesten bespreekbaar gemaakt kan worden.
 - c) Alle medewerkers van de school vervullen een voorbeeldfunctie bij het signaleren en tegengaan van pestgedrag.
- 2. Het bieden van steun aan de jongere die gepest wordt**
 - a) De mentor zoekt uit wat er precies is gebeurd en waar de oorzaak van het pestgedrag ligt;
 - b) Het probleem wordt serieus genomen;

- c) De mentor gaat in gesprek met de leerling die gepest wordt en bespreekt mogelijke oplossingen. De mentor en leerling kunnen bij dit gesprek de teamleider en/of antipestcoördinator (= ook CoPa) betrekken;
- d) Het Diamant College biedt hulp aan iedere leerling die het slachtoffer is van pestgedrag. Deze hulp wordt in eerste instantie geboden door de mentor. Indien nodig kan er contact opgenomen worden met teamleider en/of anti-pestcoördinator.
- e) Het zorgteam wordt te allen tijde op de hoogte gesteld en feiten worden in het leerlingvolgsysteem genoteerd.
- f) Er kan passende ondersteuning geboden worden aan de leerling die gepest wordt.

3. Het bieden van steun aan de pester

- a) De pester wordt geconfronteerd met zijn gedrag. Het is belangrijk dat de pester inziet wat de gevolgen zijn van zijn gedrag. Gesprek op basis van hoor en wederhoor;
- b) Het Diamant College probeert achter de oorzaak van het pesten te komen en het empathisch vermogen van de pester te vergroten;
- c) Bij herhaaldelijk gedrag kan het Diamant College aandringen op het accepteren van passende ondersteuning.

4. Het betrekken van de klas/omstanders bij het pesten.

- a) De mentor bespreekt met de klas het pesten en benoemt de rol van alle leerlingen en die van de school hierin. Er wordt gesproken over mogelijke oplossingen en wat de klas kan bijdragen aan een verbetering van de situatie.
- b) De mentor komt hier in de toekomst op terug.

5. Het bieden van steun aan de ouders

- a) Ouders die zich zorgen maken over pesten worden altijd serieus genomen.
- b) De school werkt samen met de ouders om het pesten aan te pakken.
- c) De school geeft adviezen aan de ouders in het omgaan met hun gepeste of pestende kind.
- d) De school verwijst de ouders zo nodig naar deskundige hulpverleners.

Na het individueel spreken van de gepeste leerling en de pester(s) wordt altijd geprobeerd een gezamenlijk herstelgesprek te voeren zodat met elkaar besproken kan worden wat er nodig is om de situatie te verbeteren, welke verantwoordelijkheden eenieder heeft en wat het vervolgtraject zal zijn, indien het probleem zich herhaalt. Voor zowel de gepeste als pestende leerling kan het bijdragen om de leerlingbegeleiding te geven of een (sociale vaardigheids-)training te laten volgen.

De ouders van leerlingen die pesten of gepest worden, kunnen er moeite mee hebben, dat hun kind aan zichzelf zou moeten werken. Een 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 (sociale vaardigheids-) training aan bijdragen.

Stappenplan na een melding van cyberpesten

- Neem contact op met de ouders van de gepeste en de pestende leerling. Geef de ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen. Verwijs de ouders zo nodig door.
- Adviseer aangifte in geval van onveiligheid (denk hierbij aan bedreiging, delen van privacygevoelige informatie of stalking).
- Probeer de berichten waarin het pestgedrag voorkomt te bewaren. Vertel leerlingen hoe ze dat kunnen doen (afdrukken, selecteren en kopiëren, opslaan middels screenshots).
- Verwijs de pestende en/of de gepeste leerling door naar de anti-pest coördinator wanneer verdere begeleiding op school nodig is.

Preventieve maatregelen

1. Elke mentor bespreekt aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken en regels in de klas. Het onderling plagen en pesten wordt hierbij genoemd en onderscheiden. 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. Tijdens de week tegen pesten informeert de anti-pestcoördinator het mentoren-team over het thema en de daarbij behorende activiteiten, zodat deze mentor in deze week extra aandacht kan besteden aan dit onderwerp.
3. In de leerjaren 1 t/m 3 wordt aandacht besteed aan pesten in één of meerdere mentorlessen.
4. Indien een mentor of docent daartoe aanleiding ziet, besteedt hij expliciet aandacht aan pestgedrag in een groepsgesprek. Hierbij worden de rol van de pester, het slachtoffer, de meelopers en de stille getuigen benoemd.
5. Van de gesprekken rond pesten worden aantekeningen gemaakt, die door de mentor worden bewaard in het leerlingvolgsysteem van zowel de leerling die pest als van de leerling die gepest wordt.
6. Het Diamant College beschikt over leerling bemiddelaars die opgeleid zijn en een belangrijke rol vervullen om escalatie te voorkomen.
7. Indien er sprake is van een onveilig of gevoelig klassenklimaat kan ervoor gekozen worden om een klassentraining in te zetten, ter bevordering van de veiligheid en sfeer.
8. Het mentorenteam wordt getraind en ondersteunt in het vroegtijdig signaleren en acteren bij peestsituaties.

Rollen en stappen in de aanpak tegen pesten

A. De mentor

1. Wanneer het pesten plaatsvindt in klassenverband¹, praat de mentor eerst met de gepeste en later met de pester apart. Vervolgens organiseert de mentor een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen. Deze afspraken worden genoteerd in magister. Hierin wordt ook besproken welke stappen gezet worden indien het pesten niet stopt.
2. De mentor neemt contact op met de ouders van de pester en de gepeste en betreft hen bij de oplossing.
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. Bij herhalend pestgedrag/slachtofferschap van pesten worden de anti-pestcoördinator en teamleider betrokken. Mentor kan met hen sparren over een oplossing of interventie.
5. Ernstig pestgedrag wordt altijd bij de teamleider gemeld. Teamleider kan een verdergaande consequentie inzetten, zoals een schorsing om een duidelijk signaal af te geven.
6. Indien het probleem escaleert (zie 5) worden de ouders/verzorgers op de hoogte gesteld en zo nodig betrokken bij het vinden van een oplossing.

B. De docenten

1. De (vak)docenten hebben vooral een signalerende rol. Wanneer zij pesten waarnemen of redenen hebben om pesten te vermoeden, wordt er van hen verwacht dat zij hierop adequaat reageren en een melding doen bij de mentor om hulp en overleg in gang te zetten. Notitie in magister wordt gemaakt.

C. De anti-pestcoördinator (coördinator passend onderwijs met anti-pestbeleid in portefeuille)

1. Tijdens de week tegen pesten informeert de anti-pestcoördinator het mentorenteam over het thema en de daarbij behorende activiteiten, zodat deze mentor in deze week extra aandacht kan besteden aan dit onderwerp.
2. De anti-pestcoördinator kan in onderling overleg, de rol van de mentor overnemen bij escalatie van het pestgedrag en wanneer het pesten het klassenverband overstijgt. Streven is wel dat mentor betrokken blijft in het traject. Teamleider kan dan ook worden betrokken om eventueel sancties in te zetten. Doel is echter te allen tijde om tot een oplossing te komen.

¹ Lesgevende docenten – mentor of niet – grijpen te allen tijden in wanneer het pesten tijdens een les plaatsvindt. Pester wordt aangesproken op zijn gedrag en er wordt een signaal afgegeven bij de mentor.

3. De anti-pestcoördinator heeft een gesprek met de gepeste en de pester apart of organiseert direct een gesprek tussen beiden. Doel is om zowel de oorzaak van het pestgedrag te achterhalen als tot een oplossing te komen.
4. De anti-pestcoördinator adviseert zo nodig aan de pester en aan de gepeste, passende ondersteuning, binnen of buiten de school. Wanneer gedacht wordt aan het inzetten van EO of hulpverlening worden ouders uitgenodigd op school.

D. De teamleider

1. Hij ondersteunt, in overleg en in samenwerking met de COPA/ anti-pestcoördinator, waar nodig mentoren en vakdocenten tijdens de verschillende fasen in het proces
2. Wanneer een pester in herhaling blijft vallen – en hulp weigert of de hulp onvoldoende effect heeft – wordt de teamleider betrokken. Samen met de anti-pestcoördinator/COPA wordt gesproken met ouders en leerling over de vervolgstappen.
3. Afhankelijk van de ernst van het pestgedrag en het terugkerende karakter ervan kan de teamleider besluiten om over te gaan tot schorsing van de pestende leerling. Dit gebeurt in overleg met mentor, MT en COPA.
4. Na een schorsing vindt er een gesprek plaats op school met leerling, ouders, teamleider, mentor en COPA waarin opnieuw afspraken gemaakt worden en eventueel een verder hulpverleningstraject ingezet wordt.

E. Verwijdering van school

Wanneer de leerling ondanks alle inspanningen van de betrokken partijen koppig blijft volharden in het ongewenste pestgedrag, en er geen uitzicht is tot gedragsverandering, is de school in dat geval gedwongen andere keuzes te nemen. Het Diamant college kan dan geen verantwoordelijkheid meer nemen voor het waarborgen van de veiligheid van de overige leerlingen. De directeur kan na raadpleging van alle betrokken over gaan tot een procedure tot verwijdering van school.

In overleg met leerplicht en collega's wordt er gekeken naar een plek. Indien mogelijk wordt de leerling naar een andere school verwezen.

Bijlage 1: Adviezen gespreksvoering

Adviezen 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. Er is iets in zichzelf, dat de pester gelijk geeft. Besteed hier aandacht aan want niemand kan een ander ongestraft kleineren of dwarszitten.

Adviezen voor een gesprek met de leerling die pest

Het doel van dit gesprek is drieledig:

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 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.

Je bent heel duidelijk op de inhoud, in wat je wilt en niet wil 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. Je benoemt de situatie waar het over gaat en vermijdt woorden als altijd, vaak en meestal. Je stelt zaken vast en gaat vervolgens inventariseren hoe het anders kan.

Achterliggende oorzaken

Nadat het probleem benoemd is, richt jij je op het waarom. Hoe komt het dat je dit gedrag nodig hebt? Wat levert het jou op? Wat reageer je af op die ander? Maak duidelijk dat er een tekort aan empathisch vermogen zichtbaar wordt in dit gedrag. Wat ga je daaraan doen? Bied zo nodig ondersteuning aan.

Het pestgedrag moet stoppen

Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt.

Bijlage 2: 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 ander aangemaakt mailadres voor het inloggen op sites of apps. Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft, maar een schuilnaam (niet gerelateerd aan geweld of seks).
- Ook hier geldt: Gebruik altijd een schuilnaam in apps of 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 chat als er iets vervelends gebeurt.
- Verwijder onbekende mensen uit je 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 haatmail
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van een chat of app 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/ camera. 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, pest chatberichten 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 app/ sms 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 teamleider toe op school. Deze zal je verder helpen om het pestgedrag te stoppen.
- Bij strafbare feiten (delen van privacy gevoelige beelden, dreigen of stalken) kun je aangifte doen bij de politie.

Bijlage 3: handige websites rondom het thema pesten en internet

www.nji.nl/pesten

Informatie voor ouders en kinderen - Nederlands Jeugdinstituut. Op deze pagina vind je meer informatie over waar je terecht kan met vragen over pesten zoals nuttige telefoonnummers en websites

www.pestweb.nl

Op Pestweb.nl vindt iedereen tussen de 8 en 18 jaar informatie over pesten op school. Je krijgt tips en adviezen om pesten tegen te gaan.

[www.kindertelefoon.nl > pesten](http://www.kindertelefoon.nl/pesten)

Met De Kindertelefoon kun je over alles praten, dus ook over: online pesten | tips | op school & in de klas | vrienden.

veiliginternetten.nl

Tips, tricks en praktische stap voor stap uitleg over wat je kunt doen en laten om veilig te internetten.

www.vraaghetdepolitie.nl

Deze website van de politie biedt goede informatie over uiteenlopende vragen op het gebied van (online) pesten. Deze site is met name handig omdat helder wordt beschreven wanneer en welke vormen van pesten strafbaar zijn. Verder kun je op deze site elke dinsdag en donderdag tussen 19 uur – 21 uur chatten met een medewerker.

www.meldknop.nl

Meldknop.nl is een initiatief van Veilig internetten en wordt ondersteund door de politie. De website van Meldknop biedt jongeren tussen 11 en 16 jaar direct informatie en hulp wanneer er iets vervelends gebeurt op internet. Via Meldknop.nl kunnen jongeren niet alleen informatie krijgen over problemen op internet, je kunt ook per e-mail of telefoon direct hulp inroepen van deskundigen van organisaties als de Kindertelefoon en Pestweb. Bij ernstige gevallen kun je aangifte doen bij de politie.

www.stoppesten.nu

Stichting Stop Pesten Nu zet zich in om pesten te stoppen. Hierbij richten zij zich vooral op voorlichting. De website richt zich op zowel kinderen, jongeren, ouderen en professionals. Naast veel informatie over het onderwerp pesten, kun je hier lessuggesties downloaden en gastsprekers boeken voor bijvoorbeeld een ouderavond, lezing of workshop.