

**ANTI-PESTPROTOCOL**

**CYGNUS GYMNASIUM**

Schooljaar 2019

## **Inleiding**

Het Cygnus Gymnasium wil een veilige school voor elke leerling zijn. Wij willen onze leerlingen immers niet alleen toerusten met kennis voor een vervolgopleiding, maar hen ook begeleiden in hun ontwikkeling tot zelfbewuste en verantwoordelijke jong volwassenen. Een goede sfeer en een veilige leeromgeving zijn daarvoor essentiële randvoorwaarden. Pesten past hier niet bij: het is onacceptabel en vraagt om een duidelijke en krachtige reactie vanuit de school. De grote vraag is hoe we dat als school het beste kunnen aanpakken.

Deze vraag proberen we in dit anti-pestprotocol te beantwoorden. Het heeft als doel om alle leerlingen, medewerkers en ouders op de hoogte te brengen van de stappen die wij als school nemen om pesten tegen te gaan.

Een sterk groeiende vorm is digitaal pesten. Ook daarin probeert dit protocol te voorzien, hoewel de ontwikkelingen op dat vlak vaak snel gaan. Dit protocol is dus geen statisch document, maar zal – met de ontwikkelingen in de school en de samenleving – mee veranderen.

Voor de tekst van dit protocol is gebruik gemaakt van verschillende anti-pestprotocollen van andere scholen en van het Nationaal Onderwijsprotocol tegen pesten. Waar in de tekst 'hij' wordt genoemd, kan vanzelfsprekend ook 'zij' worden gelezen.

Karin Nijman, zorgcoördinator

## 1. Pesten

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

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 docenten 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 horen 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. Wat ieders taak hierin precies is, wordt beschreven in ons protocol.

Bij pesten zijn verschillende partijen te onderscheiden: de gepeste leerling, de pester en de rest van de klas/van de leerlingen.

### 1.1 De gepeste leerling

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

Mogelijke signalen van gepest worden zijn:

- Niet meer naar school willen
- Niet meer over school vertellen thuis
- Nooit (meer) andere kinderen mee naar huis nemen of bij anderen gevraagd worden
- Slechtere resultaten op school dan vroeger
- Regelmatig spullen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen
- Regelmatig hoofdpijn of buikpijn hebben
- Blauwe plekken hebben op ongewone plaatsen
- Niet willen slapen, vaker wakker worden, bedplassen, nachtmerries hebben
- De eigen 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 veroorzaken om niet naar school te hoeven

## 1.2 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 gedrag. Van binnen kunnen ze vaak onzeker zijn en ze proberen zichzelf dan groter te maken door een ander te kleineren. Pesters krijgen vaak andere kinderen mee, want wie meedoet, loopt zelf de minste kans om slachtoffer te worden. Doorgaans voelen pesters zich niet schuldig.

Pestgedrag kan een aantal dieper liggende oorzaken hebben:

- Een problematische thuissituatie
- Een gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers of een laag niveau)
- Een zwak gevoel van autonomie (te weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid)
- Een vaak gevoelde anonimiteit (ik besta niet); als een pester zich verloren voelt
- 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.

## 1.3 De rest van de klas

Deze laatste groep kan uit verschillende subgroepen bestaan. Er zijn de meelopers, die incidenteel meedoen met het pesten. Dit gebeurt meestal uit angst om zelf in de slachtofferrol terecht te komen, maar het kan ook voortkomen uit berekening. De meelopers vinden dan stoer gedrag wel interessant en ze denken in populariteit mee te liften met de pester. Verder kunnen leerlingen meelopen uit angst vrienden of vriendinnen te verliezen.

Naast de meelopers zijn er leerlingen die passief zijn: ze pesten niet, maar nemen ook niet duidelijk stelling. Ze voelen zich wel vaak schuldig over het feit dat ze niet in de bres springen voor het slachtoffer of hulp inschakelen. Een enkele leerling zal niet zien wat er zich op dit gebied in de klas afspeelt. Tot slot is er soms een enkeling, met een hoge status, die het af en toe voor het slachtoffer opneemt.

## 1.4 Hoe wordt er gepest?

Er zijn verschillende manieren waarop gepest wordt:

Met woorden:	vernederen, belachelijk maken, schelden, dreigen, met bijnamen aanspreken, gemene briefjes schrijven
Lichamelijk:	trekken aan kleding, duwen en sjoeren, 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, bij social media niet opnemen in de groep
Stelen en vernielen:	afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen, kliederen 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.
Digitaal pesten:	Dit is het pesten of misbruiken via het internet en via mobiele telefoon. Verdere toelichting hieronder.

Digitaal pesten 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. De impact en de aanpak is duidelijk anders.

Hoe uit het zich?

Hierbij kan gedacht worden aan pestmail, anonieme berichten versturen via Whatsapp e.d., schelden, roddelen, bedreigen, foto's van mobieltjes en webcam op internet plaatsen, privégegevens op een site plaatsen, stalking (= het stelselmatig lastig vallen van iemand door het blijven sturen van haat-mail of het dreigen met geweld in chatrooms), ongewenst materiaal zoals: porno en kinderporno, hacken (=wachtwoorden en credits stelen en misbruiken, gegevens stelen of instellingen aanpassen) en happy slapping (= iemand slaan voor het oog van een camera met als doel de beelden op internet te plaatsen), haatprofielen aanmaken, virussen sturen en het versturen van een e-mail bom.

## **2. Het anti-pestprotocol**

Het Cygnus Gymnasium accepteert pesten in geen enkel geval. In het anti-pestprotocol staat omschreven hoe wij als school pesten aanpakken. We gaan hierbij uit van de medewerking en betrokkenheid van alle medewerkers, ouders én leerlingen.

### **2.1 Uitgangspunten**

Een anti-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, pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren.
3. Docenten, schoolleiding en onderwijsondersteunend personeel moeten pesten kunnen signaleren en vervolgens duidelijk stelling nemen tegen het pesten.
4. De school dient te beschikken over een directe aanpak wanneer het pesten de kop opsteekt (het anti-pestprotocol).
5. De school ontplooit preventieve (les)activiteiten.

### **2.2 De vijfsporenaanpak**

Om pesten tegen te gaan, gaan wij uit van de vijfsporenaanpak. Naast de bovengenoemde drie partijen – de gepeste leerling, de pester, de rest van de klas – zijn er nog twee partijen die erbij betrokken zijn en worden: de school en de ouders.

#### **1. De algemene verantwoordelijkheid van de school**

- De school zorgt dat de schoolleiding, de mentoren en de vakdocenten 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

#### **2. Het bieden van steun en begeleiding aan de jongere die gepest wordt**

- Het probleem wordt serieus genomen
- Er wordt uitgezocht wat er precies gebeurt
- Er wordt overlegd over mogelijke oplossingen
- Begeleiding wordt geboden in de vorm van adviezen h oe te reageren op het gedrag van de pesters
- In het geval deze leerling lange tijd – door het pesten – niet op een normale manier met leeftijdsgenoten kon omgaan, kan o.a. een sociale vaardigheidstraining geadviseerd worden.

#### **3. Begeleiding van de pester**

- Het confronteren van de jongere met zijn gedrag en de gevolgen hiervan voor de pester zelf
- De achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen
- Wijzen op gebrek aan empathisch vermogen dat zichtbaar wordt in het gedrag
- Duidelijke afspraken maken
- Er kan o.a. coaching of een sociale vaardigheidstraining geadviseerd worden.

#### **4. Het betrekken van de middengroep bij het probleem**

De mentor bespreekt met (een geselecteerd deel van)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.

## 5. 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 school kan ouders adviseren aangifte te doen wanneer de leerling lichamelijke letsel heeft of er materiële schade is toegebracht.

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 sociale vaardigheids- of weerbaarheidstraining aan bijdragen.

## 2.3 Preventie

De mentor speelt een belangrijke rol in het tot stand brengen van een veilig klassenklimaat vanaf de allereerste kennismaking. In klas 1 is dat vanaf de eerste schooldag. In de introductieweek in augustus/september is er een uitgebreid programma waarin de kinderen elkaar leren kennen. De nadruk ligt op het goed leren omgaan met elkaar. Er wordt aandacht besteed aan de vaardigheid van het luisteren naar elkaar, het samenwerken, het geven en ontvangen van feedback. Door middel van het formuleren van positief gestelde vragen geeft de klas duidelijkheid over hoe ze met elkaar om willen gaan. Vragen zoals 'Hoe ziet een leuke klas eruit?' of 'Hoe wil je zelf behandeld worden?' De leerlingen formuleren zelf hoe ze met elkaar om willen gaan en schrijven de regels op in hun agenda. De regels kunnen ook op een groot vel papier geschreven worden dat wordt ondertekend door de hele klas en opgehangen in het mentorlokaal. Kern van deze regels is het begrip respect.

De regels worden positief geformuleerd, zoals :

- we luisteren naar elkaar
- we laten elkaar uitspreken
- we blijven van elkaar af
- we blijven van elkaars spullen af
- we sluiten niemand buiten
- we lossen ruzies op door met elkaar te praten
- als we vertellen dat iemand gepest wordt, is dat geen klikken
- iedereen kan zichzelf zijn
- iedereen laat duidelijk blijken dat hij /zij iets niet wilt
- als iemand duidelijk maakt dat hij / zij iets niet wilt, stoppen we
- we houden ons aan de regels

De klas bespreekt wat plagen is en wat pesten en spreekt af dat degene die het ondergaat bepaalt of het om plagen of pesten gaat. En natuurlijk worden er ook consequenties afgesproken wanneer een klasgenoot zich niet aan de zelfopgelegde regels houdt.

Na de introductie wordt in de wekelijkse mentoruren verder aandacht besteed aan het sociale klimaat door middel van o.a. klassengesprekken, gezamenlijke opdrachten. In de mentorlessen/coachgesprekken is er verder ruimte voor individuele gesprekken met de mentor.

In alle leerjaren bespreekt de mentor aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken en regels in de school en in de klas en hierbij wordt expliciet aandacht besteed aan pesten. Er wordt uitgelegd dat pesten op het Cygnus Gymnasium niet wordt geaccepteerd en dat we een anti-pestprotocol hebben. De mentor legt aan de hand van het protocol uit hoe pesten wordt aangepakt. Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en melden niet als klikken, maar als hulp bieden of hulp vragen wordt beschouwd.

In klas 1 wordt in één of meer mentorlessen aandacht besteed aan pesten. De leerlingen stellen aan het einde van deze les(sen) de gemaakte afspraken op in een pestcontract en dit wordt door alle leerlingen ondertekend. Er wordt een SAQI afgenomen waarin ook het welbevinden en pesten wordt bevraagd. De resultaten kunnen aanleiding geven om met de leerling in gesprek te gaan.

In de tweede klas wordt er met behulp van digitale lessen via [www.upc.nl/mediawijsheid](http://www.upc.nl/mediawijsheid) gewerkt. De les zet aan tot nadenken over de kracht van social media en bevordert gesprekken in de klas over hoe je online met elkaar om kunt en wil gaan. In de mentorlessen wordt de EMOVO meter afgenomen. Opvallende zaken worden door de GGD doorgegeven.

Daarnaast geldt altijd dat de mentor in alle klassen expliciet aandacht zal besteden aan pestgedrag in een groeps gesprek, als daar aanleiding toe is. Hierbij worden de rol van de pester, het slachtoffer, de meelopers en de stille getuigen benoemd. Van de gesprekken rond pesten worden aantekeningen gemaakt, die door de mentor worden bewaard in het leerlingvolgsysteem van zowel de pester(s) als het slachtoffer.

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

## **2.4 Het stappenplan na een melding van pesten**

Als pesten gesignaleerd wordt, pakken we dit volgens een bepaalde handelingswijze aan:

### **A. De mentor**

1. De mentor spreekt met de gepeste leerling en overlegt over mogelijke oplossingen. Onderneemt geen actie zonder daarover eerst met de betreffende leerling te hebben gesproken.
2. Afhankelijk van de gekozen aanpak gaat de mentor in gesprek met de pester en de gepeste leerling samen, met de pester alleen of met een groepje leerlingen (No Blame methode)
3. De mentor bespreekt het vervoltraject indien het pesten zich herhaalt.
4. Mocht het pesten in klassenverband plaatsvinden, dan praat de mentor met de hele klas. Dit is belangrijk in verband met het herstellen van de groeps sfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groeps lid heeft.
5. Indien het probleem zich herhaalt, meldt de mentor het gedrag aan de afdelingsleider van de leerling(en).

### **B. De afdelingsleider**

1. De afdelingsleider neemt de rol van de mentor over, bij herhaling van het pestgedrag en altijd wanneer het pesten het klassenverband overstijgt. Meerdere aanpakken zijn in te zetten, zie bijlagen voor het Cygnusteam met diverse mogelijkheden zoals de No Blame aanpak.
2. Hij heeft een gesprek met de gepeste en de pester apart of organiseert een gesprek tussen beiden.
3. In het contact met de pester zal deze geconfronteerd worden met zijn gedrag. De afdelingsleider bekijkt of het pestgedrag een gevolg is van achterliggende problemen. Ook wordt er door de afdelingsleider besproken wat er gebeurt als het pesten zich herhaalt.
4. In het contact met de gepeste wordt gekeken of hij bepaald gedrag vertoont, waardoor hij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.
5. De afdelingsleider stelt alle betrokken ouders op de hoogte wanneer er sprake is van herhalend pestgedrag, verzoekt hen om met hun kind te praten en stelt hen op de hoogte van het vervoltraject.
6. Hij bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders.



7. Hij koppelt alle informatie weer terug naar de mentor.
8. Hij brengt de vakdocenten van de klas op de hoogte.

### **C. Anti-pestcontract**

Wanneer de pester opnieuw in pestgedrag vervalt, wordt er een anti-pestcontract opgesteld (zie bijlage I). In dit contract worden afspraken opgesteld die er op zijn gericht het pesten te voorkomen. Zowel de leerlingen, de ouders als de afdelingsleider ondertekenen dit contract. De ouders ontvangen een kopie van het contract. Het contract zal bewaard worden in het dossier van de leerling. De afdelingsleider kan er daarnaast voor kiezen om een gezamenlijk contract op te stellen waarin voor alle betrokkenen (de pester, de gepeste en bijvoorbeeld ook de middengroep) afspraken zijn opgenomen. Indien blijkt dat bij herhaald pesten het contract niet afdoende is, dan wordt begeleiding voor de pester verplicht gesteld om gedragsverandering te bereiken.

### **D. Maatregelen door de rector**

Wanneer ook het anti-pestcontract en de psychologische begeleiding niet het gewenste resultaat heeft, neemt de rector maatregelen. Schorsing en verwijdering van de leerling kunnen hier onderdeel van uit maken. Voor de procedure hierbij verwijzen we naar het schoolreglement.

## Bijlage 1 Adviezen voor medewerkers

### Hoe te reageren op pesten?

#### 1. medewerker

Als je pesten ziet (of erover geïnformeerd wordt), schenk dan eerst aandacht aan de gepeste. Probeer hem zo nodig tot rust te krijgen (neem hem even mee naar een rustigere plek, laat hem wat drinken en/of wat water in zijn gezicht doen) en laat hem zijn verhaal doen. Vraag of het de eerste keer is en – zo niet - of hij al met iemand over het pesten gesproken heeft. Geef aan dat je het aan zijn mentor en de afdelingsleider zult doorgeven.

#### 2. mentor

De rol van de mentor begint vooraf.

Aan het begin van het schooljaar (en in leerjaar 1 al op de kennismakingsmiddag) zet de mentor de toon. Een positief klassenklimaat ondersteun je door duidelijk voor je normen en waarden uit te komen, gezamenlijke activiteiten te ondernemen en met enkele gerichte mentorlessen (zie Moodle – mentoraat g1 en g2). Probeer te voorkomen dat leerlingen al te zeer onderling gaan vergelijken (cijfers, aantrekkelijkheid, populariteit e.d.).

Zorg dat je op de hoogte bent van je mentorleerlingen (kennismakingsgesprekken, Magister en mentorenoverdracht) want sommige leerlingen neigen eerder tot pesten (jongens pesten vaker dan meisjes, pesters zijn vaak ook zelf gepest, ander probleem-gedrag).

Als een mentorleerling meldt dat hij gepest wordt, probeer dan zoveel mogelijk concrete gegevens te achterhalen: wie pest, hoe vaak (structureel?), waarmee en hoe reageert de gepeste. Bespreek samen hoe je in actie zult komen op een voor de gepeste veilige manier (het kan averechts werken om meteen op de pester af te stappen!)

#### 3. de afdelingsleider. In elk geval de afdelingsleider informeren. Vervolgstappen worden altijd met de gepeste besproken. (straffen, ouders informeren, No Blame etc.). Het eventueel straffen van de pester gebeurt door de afdelingsleider. De mentor bespreekt met de afdelingsleider de mogelijke vervolgstappen; een klassenplattegrond maken/wijzigen, de docenten informeren, de ouders informeren, een notitie in Magister maken, een klassengesprek en/of een No Blame-gesprek voeren. ( zie bijlage) De mentor bespreekt met de afdelingsleider in hoeverre de gepeste begeleiding nodig heeft. Dit wordt met gepeste en ouders besproken. Zo nodig wordt het zorgteam ingeschakeld.

## **Bijlage 2 LEIDRAAD No Blame aanpak**

### **(een interventie methode om pesten te stoppen)**

De No Blame aanpak werd in de jaren 80 in Engeland door George Robinson en Barbara Maines ontwikkeld. De methode werd vervolgens in Zwitserland en Australië bekend. In Duitsland is de No Blame approach sinds 2002 bekend. De bond voor sociale verdediging in samenwerking met “actie mens “ zijn bezig de No Blame aanpak in heel Duitsland op scholen bekend te maken en toe te passen.

Inmiddels is de No Blame approach in België, Zwitserland, Nederland en beginnend in Oostenrijk en Luxemburg met succes toegepast.

De No Blame approach is een oplossingsgerichte methode en staat in de traditie van de systeemtheorie en korte termijn therapie van Steve de Shazer. De oplossingsgerichte methode gaat in tegenstelling tot de probleem georiënteerde methode ervan uit dat er geen uitgebreide probleemanalyse noodzakelijk is om een probleem op te kunnen lossen. De No Blame methode is dan ook gericht op de mogelijke oplossing van het probleem – het slachtoffer te helpen en het pesten te stoppen. Hoe het probleem eruit ziet, hoe het is ontstaan en wie de dader is, is bij deze methode niet van cruciaal belang.

Het is de fascinatie van deze methode dat, ondanks de serieuze problematiek van het pesten er niet gestraft wordt. De aanpak vertrouwt op de resources en bekwaamheden van kinderen goede oplossingen te bedenken en toe te passen.

De No Blame aanpak is een makkelijk toe te passen en waardevol instrument om het pestgedrag te laten stoppen en het slachtoffer te helpen.

De leidraad voor de 7 stappen (zie hieronder) laat je zien hoe je de stappen kan toepassen en in praktijk brengen.

De No Blame aanpak bij pesten

### **Leefsleutels vzw en Luckyduck**

Ontstaan en essentiële elementen in de No Blame-methode

Gestart in 1991 als reactie op een casus van een jongen (Andrew) werd de hulp ingeroepen van Lucky Duck (pedagogische ondersteuning).

George Robinson en Barbara Maines bedachten de no blame aanpak.

### **Essentiële elementen in de procedure**

- Geen schuld
- Aanmoedigen van empathie
- Gedeelde verantwoordelijkheid
- Probleemoplossend

Omschrijving van de betrokkenen

### **Pesters (veroorzakers, daders, ...)**

- Pesters vind je overal.
- Fysiek of verbaal sterker dan het slachtoffer, het is een slechte verliezer die op zoek is naar macht en naar waardering van de groep. Hij doet zich zelfzeker voor maar is dat daarom niet.
- Weinig respect hebben voor grenzen en zich moeilijk kunnen inleven in de gevoelens van anderen. Ze hebben dan ook weinig gewetensproblemen bij hun pestgedrag. In sommige gevallen vinden ze dat het slachtoffer er om vraagt.
- Zich niet bewust zijn van de gevolgen voor de slachtoffers, ze zien hun gedrag zelf niet als pesten. Veel pesters schrikken als ze horen welke gevolgen hun gedrag heeft teweeggebracht.

Er bestaat geen éénduidige **oorzaak** waarom kinderen pestgedrag vertonen. Uit verschillende onderzoeken worden wel een aantal verbanden duidelijk.

Kinderen die weinig aandacht van hun opvoeders krijgen, die zelf fysiek worden gestraft en die voor hun eigen agressie niet worden gecorrigeerd, lopen een grote kans om te gaan pesten. Ook zelf gepest worden lijkt vaak een oorzaak voor pestgedrag. En niet onbelangrijk is het voorbeeldgedrag van volwassenen. *'Als een vader tijdens de voetbalwedstrijd van zijn zoon langs de lijn de scheidsrechter allerlei nare ziektes toewenst, is het niet verwonderlijk dat zijn kind dit gedrag op het schoolplein imiteert.'* 1

### **Gepeste (doelwit, slachtoffer, ...)**

- Wijkt meestal af van één of andere groepsnorm. Dit is echter enkel een excuus voor de pester, want niet iedereen die afwijkt van een norm wordt gepest. Omgekeerd kan het ook gebeuren dat een kind dat schijnbaar goed in de groep ligt plots uitgekozen wordt als doelwit.
- De tolerantiegrens van de kinderen verschillend is. Daar waar de ene plagerijen of pesterijen zal weglachen en relativeren, zal de andere gekwetst achterblijven en op die manier een weerloze indruk maken die misschien nog meer 'uitnodigt' tot pesterijen.
- Zijn gemiddeld fysiek zwakker, kunnen zich niet goed verdedigen, hebben weinig vrienden en voelen zich daardoor erg eenzaam.

- Missen vaak een aantal sociale vaardigheden, zijn onzeker en komen niet voldoende voor zichzelf op. Daarbij zien we soms ook linken met een opvoedingssituatie waarbij het kind overbeschermd wordt.

Toch kan nooit worden gesteld dat kinderen pestgedrag uitlokken. Geen enkel kind wil bewust gekwetst worden. Bovendien houdt deze stelling in dat het pestgedrag geminimaliseerd of goedgepraat wordt.

### **De groep (meelopers, toeschouwers, helpers, ...)**

- Dikwijls een groepsgebeuren.
- 'Neutrale' toeschouwers. Zij zeggen of doen vaak niets uit angst om zelf het doelwit van pesterijen te worden en zo ook uit de groep te vallen.
- Door niet te reageren maken ze onbewust duidelijk dat ze het gedrag toestaan. In deze houding schuilt echter het gevaar dat deze kinderen onverschillig en hard worden voor het leed van anderen, waardoor hun empathie afneemt.
- Naast de neutrale toeschouwers zijn er ook soms kinderen die de pester helpen bij zijn pestgedrag en zijn er, gelukkig, ook kinderen die partij durven kiezen voor het slachtoffer. Ook al komt hun hulp of hun besef soms te laat.

1 Citaat uit J/M, vakblad voor ouders, februari 2004, Weekbladpers, Amsterdam

### **Definitie pesten**

Een definitie van PESTEN, die ook het verschil met plagen en ruziemaken verduidelijkt:

- TIK TIK TIK...: pesterijen zijn als onophoudelijke druppels die op hetzelfde hoofd vallen. Plagerijen en ruzies zijn altijd TIK TAK TIK TAK... een wisselwerking tussen personen.
- Regelmatige, vervelende gebeurtenissen en/of handelingen: het hoeft niet om spectaculaire toestanden te gaan, het is juist het beklemmende van de regelmaat dat de doorslag geeft. Het doelwit kent zelden echte rust als de pesters ergens in de buurt zijn.
- Macht van de pester(s) staat tegenover de onmacht van het doelwit: van groot belang is de beleving van het doelwit: die VOELT zich onmachtig, de buitenwereld ziet het vaak anders ("hij/zij moet maar wat ... reageren", "hoe is het mogelijk dat hij/zij dat toelaat")
- Geen respect voor grenzen: de pesters zullen zelden een "nee" of een "stop daarmee" echt accepteren.
- Pesters hebben meestal een laag ontwikkeld empathisch vermogen. Ook al weten ze dat ze iets verkeerd doen, ze zullen zelden het effect van hun daden kunnen inschatten en beseffen meestal de ernst er niet van.
- Pesten is een groepsprobleem, dat betekent dat een individu zelden tot nooit het probleem kan oplossen, want een individu kan niet winnen van een groep. De groep moet in actie komen.

### **DOE DIT NIET:**

- Labels "plakken": een pester wordt soms doelwit en omgekeerd, sommige situaties zijn zo complex dat een pester tegelijk slachtoffer is. Bovendien geef je geen enkel gedragsalternatief door iemand als pester of meeloper of slachtoffer te bestempelen. Integendeel, je versterkt de bestaande positie.
- De "waarheid" zoeken: dit is een heel moeilijke "politietechniek" waar heel specifieke vaardigheden en strategieën bijhoren. Vraag maar eens aan twee mensen die hetzelfde hebben meegemaakt om een objectief verslag te geven... In een peestsituatie speelt dan ook nog eens mee dat de pester er meestal alle belang bij heeft om te liegen en het slachtoffer ook (die is bang voor wraak).
- Het doelwit willen veranderen. Een jongere die assertief is, heeft misschien wat meer kans om niet gepest te worden, maar het is geen garantie. Een pester heeft trouwens ook nood aan meer assertiviteit, want die gedraagt zich agressief. Preventief werken aan assertiviteit (ik ben OK, jij bent

OK) is dus voor alle jongeren zinvol. Een doelwit heeft meestal geen boodschap aan allerlei pogingen om hem/haar te veranderen. Ten tweede geef je de akelige boodschap dat het doelwit verantwoordelijk is en dat is in peestsituaties NOOIT het geval.

Wat kan dan wel? NADAT het pesten gestopt is, kan je een doelwit indien nodig trainen in socio-emotionele vaardigheden, sleutelen aan lichaamstaal enz. (pesters, meelopers en deklas kunnen eveneens extra begeleiding krijgen in sociale vaardigheden).

- **Straffen:** straf NOOIT omdat er gepest wordt, het is een gevaarlijke ingreep die het doelwit meestal nog meer in gevaar brengt, bovendien geef je de pester de boodschap dat wie de meeste macht heeft, wint... en pesters houden al zo van het gevoel van macht dus... Wat kan wel? Elk op zichzelf staande overtreding die bewezen is en zo ernstig is dat er een sanctie moet volgen, kent het normale verloop. De No Blame aanpak kan ook toegepast worden in casussen waarin er dergelijke sancties gegeven worden.

De No Blame aanpak: overzicht

**Vooraf:** peestsituatie wordt in kaart gebracht (er is sprake van een doelwit, regelmatige vervelende gebeurtenissen, één of meerdere pesters, een aantal meelopers, de klas/groep is op de hoogte).

- **Stap 1: gesprek met het doelwit**

- ?? informatie vragen, geen details over wat er juist gebeurd is,

- ?? vraag naar beleving, gevoelens van het doelwit,

- ?? uitleg over aanpak, nadruk op niet-bestrafende aspect, vraag toestemming,

- ?? bespreek samen de namen om de groep samen te stellen,

- ?? vraag wat je WEL of NIET mag vertellen over de beleving van het doelwit,

- ?? vraag evt. naar een verhaal of een tekening over het gevoel van het doelwit,

- ?? aangeven dat je steeds bereikbaar blijft voor het doelwit.

- **Stap 2: groep wordt samengeroepen**

- ?? bestaat uit pesters, meelopers, vrienden en /of positief ingestelde jongeren,

- ?? doelwit is niet aanwezig, dit kan de probleemoplossende aanpak bemoeilijken.

- **Stap 3: leg het probleem uit**

- ?? vertel aan de groep dat je een probleem hebt,

- ?? gebruik evt. het verhaal of de tekening van het doelwit,

- ?? praat niet over details van gebeurtenissen,

- ?? beschuldig niemand,

- ?? duidelijk maken dat er een probleem is dat moet opgelost worden.

- **Stap 4: deel de verantwoordelijkheid**

- ?? zeg duidelijk dat niemand in de problemen zit of gestraft wordt,

- ?? elk groepslid kan bijdragen aan de oplossing,

- ?? zij hebben het meeste contact met het doelwit, dus de beste kansen om het pesten te stoppen.

- **Stap 5: vraag de groep naar hun voorstellen**

- ?? alle positieve voorstellen aanvaarden (niets doen is ook een positief voorstel!)

- ?? vraag om het concreet te maken, 'Hoe ga je dat doen?'

- ?? aandacht voor de 'ik-taal' (wees niet tevreden met algemene uitspraken),

- ?? intenties kunnen opgeschreven worden.

- **Stap 6: laat het aan hen over**

- ?? leg de verantwoordelijkheid bij de groep; zij alleen kunnen het probleem oplossen,

- ?? bedank hen en geef ze duidelijk vertrouwen,

- ?? vertel dat je hen na een week individueel wil spreken (je blijft bereikbaar).

- **Stap 7: 1 week later: individuele, korte gesprekken met alle betrokkenen**

- ?? laat elk lid afzonderlijk vertellen over zijn bijdrage,

- ?? gebruik de kernvragen: hoe is het nu, is het gestopt, ben je tevreden,...

- ?? indien het doelwit niet helemaal tevreden is, kan de procedure herhaald worden.

Basisprincipes:

Het moet stoppen  
Iedereen is verantwoordelijk  
Niemand wordt gestraft

Begeleidersvaardigheden

**Als pesten opgemerkt wordt of gemeld kan je de volgende stappen zetten:**

**Stap één - gesprek met het doelwit**

Als de begeleider ontdekt heeft dat pesten gebeurt, begint ze met een gesprek met het doelwit over zijn of haar beleving en gevoelens, over het effect van de pesterijen.

Ze ondervraagt niet over de voorvallen, maar ze moet wel weten wie erbij betrokken is. Tijdens dit gesprek legt de begeleider (indien nodig) de procedure uit en vraagt ze het vertrouwen van het doelwit. Op het einde vraagt de begeleider wat ze wel en wat ze niet mag vertellen aan het groepje. Het doelwit kan ook uitgenodigd worden om een tekst, tekening, gedicht of andere creatieve uitdrukking te maken over het effect van de pesterijen.

**Stap twee - roep de gekozen leerlingen samen**

De begeleider heeft een bijeenkomst met het groepje leerlingen dat tijdens het gesprek met het doelwit gekozen is (pester(s), meelopers, niet betrokken, mondige jongeren en/of vrienden van het doelwit). Het doelwit is niet aanwezig; een groepje van zes tot acht jongeren is ideaal.

**Stap drie - leg het probleem uit**

De begeleider vertelt het groepje jongeren dat er een probleem is, hoe het doelwit zich voelt en gebruikt eventueel het creatieve middel dat het doelwit heeft aangereikt om het effect van de pesterijen te benadrukken. Op geen enkel moment bespreekt ze de details van de incidenten of spreekt ze beschuldigingen uit.

**Stap vier - deel de verantwoordelijkheid**

De begeleider beschuldigt niet maar stelt duidelijk dat ze weet dat de groep verantwoordelijk is én dat ze er zelf iets kunnen aan doen.

**Stap vijf - vraag de groep naar hun voorstellen**

Elk lid van de groep wordt aangemoedigd om een voorstel tot handelen te doen, waardoor het doelwit kan geholpen worden om zich terug beter te voelen. De begeleider reageert aanmoedigend en bedankt, maar ze dringt niet aan op een uitgesproken belofte om gedrag te veranderen.

**Stap zes - laat het aan hen over**

De begeleider beëindigt de bijeenkomst door de verantwoordelijkheid voor de oplossing bij de groep te laten. Ze spreekt met hen af voor een nieuw gesprek na een week om te zien hoe het loopt.

**Stap zeven - een volgende bijeenkomst**

Ongeveer een week later bespreekt de begeleider met elke leerling afzonderlijk -ook met doelwit hoe de week verlopen is. Dit geeft de begeleider de mogelijkheid om het gebeuren van nabij te volgen en houdt de betrokkenheid van de jongeren bij het hele proces in stand.

### ***Bijlage 3***

#### ***Oriënterend gesprek met de mentor***

##### **Doel**

Nagaan of en wat er aan de hand is.

Achterhalen of het probleem dat verteld wordt het echte probleem is, of dat er een probleem achter zit.

Nagaan of de probleem inbrenger geholpen wil worden.

##### **Werkwijze**

De andere vrijelijk laten vertellen.

Gerichte, open vragen stellen.

##### **Kenmerken**

Kort, de situatie wordt in kaart gebracht.

##### **Vaardigheden**

Aandacht geven.

Luisteren.

Stimuleren.

Vragend aansluiten.

Stimulerende begin zin.

Terugkoppelen, samenvatten.

##### **Open vragen stellen**

Open vragen geven de ander veel vrijheid om duidelijk te maken wat hem bezig houdt.

Open vragen stel je om:

- een gesprek te beginnen.
- tijdens het gesprek dieper op zaken in te gaan.
- tijdens het gesprek de aandacht op bepaalde onderwerpen te richten



## **Bijlage 4 Leidraad voor gesprek met gepeste leerling**

Zorg dat u niet meteen iets onderneemt.

Luister en stel vragen, laat zien dat u wilt helpen, maar doe nog niks.

Bespreek wat de leerling al heeft gedaan om het (digitaal) pesten te stoppen.

Bedenk samen de volgende stap, wat gaan we nu samen doen.

Doe niets buiten de leerling om.

Ga niet voor de leerling staan, maar er naast of er achter.

### **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?

Wie weten dat je gepest wordt?

Wat heb je zelf tot nu toe aan het pesten proberen te doen?

Wie proberen jou wel eens 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. Dat voelen pesters vaak haarfijn aan. (Soms zijn pesters vroeger ook zelf gepest!). Besteed hier aandacht aan. Elk kind is gelijkwaardig aan de andere kinderen en moet zich veilig voelen.

## **Bijlage 5 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 dat waarneembaar 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. Je benoemt de situatie waar het over gaat en vermijdt woorden als altijd, vaak en meestal. Kritiek wordt vaak algemeen;
- veranderingsgericht. Je stelt zaken vast en gaat vervolgens inventariseren hoe het anders kan.

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

***Het pestgedrag moet stoppen*** Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt.

## ***Bijlage 6 Bemiddelingsgesprek als aanpak***

### **Doel**

De hulpverlener probeert een dialoog mogelijk te maken tussen twee partijen die op elkaar zijn vastgelopen.

### **Kenmerken**

Twee partijen hebben een conflict waar zij zelf niet meer uit kunnen komen. Beide partijen hebben persoonlijke emoties overgehouden n.a.v. vorige botsingen. Beide partijen denken het recht aan hun kant te hebben en vinden dat de ander onjuist handelt. De bemiddelaar moet weer beweging in de situatie krijgen, zonder dat de partijen het gevoel hebben dat ze gezichtsverlies lijden.

### **Werkwijze**

Voorafgaand aan het gesprek heb je je een duidelijk beeld gevormd waar de zaak over gaat en welke beleving beide partijen hebben. Nodig beide partijen uit toelichting te geven op de zaak, zo nodig verhelderen door terugkoppelen, samenvatten en vragen stellen. In wisselwerking met beide partijen een probleemstelling formuleren. Beide partijen laten verklaren dat deze situatie om beweging vraagt van beide kanten. Beide partijen bereidheid vragen in beweging te komen.

### **Vaardigheden**

Zich open opstellen.

Luisteren.

Terugkoppelen.

Ordenen.

Vragend aansluiten.

Vragend toevoegen.

Informereren.

Adviseren.

## ***Bijlage 7 Herstelgesprek als aanpak***

Herstelrecht legt de nadruk op de eigen verantwoordelijkheid voor veiligheid van alle leden binnen een scholengemeenschap. De verbindende factor is het werken met elkaar, in plaats van tegen, zonder of voor elkaar. In conflictsituaties wordt, naast genoegdoening voor aangebracht materieel leed, vooral ingezet op herstel van de verstoorde relatie, door slachtoffer, dader en andere betrokkenen met elkaar in gesprek te brengen. Dit gebeurt vanuit een vaste vraagstelling: wat is er gebeurd, hoe kijk je daarop terug, wie zijn erdoor benadeeld en hoe kan het weer goed gemaakt worden.

### **De herstelrecht gespreksleider**

De herstel recht gespreksleider is een onafhankelijke neutrale voorzitter. Deze heeft als taak de details van het gebeurde incident te achterhalen en zich een beeld te vormen van het incident. Daartoe voert hij gesprekken met alle betrokkenen, eventuele getuigen en vrienden of familie van dader(s) en slachtoffer(s). Al deze mensen worden uitgenodigd om aanwezig te zijn op de conferentie en mee te praten over herstel.

De herstel conferentie biedt een veilige, gestructureerde omgeving waar alle betrokkenen bij elkaar komen om te bespreken wat er gebeurd is (ontmoeting), te overleggen hoe de schade hersteld kan worden (toenadering) met respect voor de gevoelens en behoeften van alle aanwezigen (verbinding). De veilige setting, het toegenomen invloedsbesef bij alle partijen en het persoonlijke contact doen tenslotte de betrokkenheid toenemen. En daarmee wordt voldaan aan zowel de basisbehoeften van mensen als aan de basiswaarden van het model.

De neutrale voorzitter leidt de bijeenkomst volgens een vastgesteld procedure en stuurt het verloop van het proces, niet de inhoud. Iedereen krijgt de kans zijn inbreng te doen en hij vraagt om verduidelijking of nadere uitleg en elimineert storende elementen. Hij kan deelnemers ook nadrukkelijk vragen de bijeenkomst te verlaten, als zij een storende factor zijn in de procedure. Daarmee creëert hij de condities die voor iedere deelnemer nodig zijn om: emoties veilig te uiten; de eigen verantwoordelijkheid voor het gebeurde te accepteren; te vertellen welke schade of leed door het gebeurde aangericht is; te vertellen welke behoeften en gevoelens daardoor beschadigd zijn; excuses maken, te vragen of te ontvangen; bij te dragen aan het tot stand komen van een overeenkomst, met instemming van iedereen; zich open te stellen voor herstel van de relatie.

De conferentie wordt gehouden in cirkelopstelling, waarbij aan het einde van het gesprek een overeenkomst gemaakt wordt, die door beide partijen wordt getekend. Dit gebeurt in vast volgorde; dader, slachtoffer en vervolgens de ondersteuners.

## ***Bijlage 8 Confronterend gesprek***

### **Doel**

De hulpverlener maakt de ander duidelijk welk probleem hij/zij heeft met het gedrag van de leerling. Aan de leerling wordt om medewerking gevraagd om zo te komen tot een constructieve werksituatie/werkrelatie.

### **Kenmerken**

De hulpverlener neemt initiatief tot dit gesprek.

### **Werkwijze**

Informeert de leerling welk gedrag als hinderlijk wordt ervaren. Leg dit uitvoerig uit, gebruik ik-boodschappen. Overtuig je ervan dat de ander begrepen heeft wat het probleem is. Ga serieus in op negatieve emoties van de ander.

Nodig de ander oprecht uit om mee te werken aan het veranderen van de werksituatie/werkrelatie. Spreek goede voornemens uit en maak afspraken.

### **Vaardigheden**

Duidelijke bewoording kiezen.

Open staan voor kritiek van de leerling.

Aandacht geven, empatisch reageren.

Reflecteren op gevoelens van de ander.

Verwoorden van de eigen gevoelens.

Ik-boodschap gebruiken.

Niet in de verdediging gaan, maar met een ik-boodschap de kritiek ontvangen.

Duidelijk maken dat het gedrag van de ander te maken heeft met het gedrag en niet met de persoon van de ander.

**Bijlage 9: Anti-pestcontract voor de pester**

Ondergetekende,.....(naam), leerling van klas ..... van het Cygnus Gymnasium te Amsterdam, verklaart hierbij zich te houden aan het anti-pestcontract.

Alle handelingen die uitgelegd kunnen worden als pesten, worden door ondergetekende vanaf heden achterwege gelaten. Daarom benoemt de pester wat hij gaat doen om het pesten te voorkomen:

- Ik zal .....
- Ik zal .....
- Ik zal .....
- Ik zal .....
- Ik zal .....
- Ik zal .....

Bij het verbreken van dit contract wordt de leerling doorverwezen naar de rector en zullen er passende maatregelen genomen worden.

Aldus overeengekomen

Datum:

Plaats:

..... (handtekening pester)

..... (handtekening mentor)

..... (handtekening afdelingsleider)

..... (handtekening ouders)

kopie naar ouder(s), mentor, afdelingsleider

### ***Bijlage 10 Thermometer pesten in de klas***

De afname van deze vragenlijst gebeurt anoniem, maar toch zouden wij een paar dingen van je willen weten:

- ik ben een jongen / meisje (omcirkel het juiste woord)

- ik zit in klas .....

**Gegevens verzamelen over de afgelopen maand: nooit=0 altijd=5**

#### **1. Ik voel me op school veilig genoeg om:**

- te zijn wie ik ben 0 1 2 3 4 5
- voor mijn geloof uit te komen 0 1 2 3 4 5
- mijn mening te geven 0 1 2 3 4 5
- te kiezen en te doen wat ik wil 0 1 2 3 4 5
- te gaan en te staan waar ik wil 0 1 2 3 4 5

#### **2. Ik voel mij veilig**

- in de klas 0 1 2 3 4 5
- in het schoolgebouw 0 1 2 3 4 5
- in de kantine / aula / overblijfruimte 0 1 2 3 4 5
- op het schoolplein 0 1 2 3 4 5
- in de buurt van de school 0 1 2 3 4 5

#### **3. Ik voel me veilig omdat de school**

- goed op naleving van de regels let 0 1 2 3 4 5
- goed helpt als je hulp vraagt 0 1 2 3 4 5
- goed optreedt tegen pesten en geweld 0 1 2 3 4 5
- goed optreedt tegen discriminatie 0 1 2 3 4 5

#### **-4. Ik voel me onveilig op school door**

- leerlingen 0 1 2 3 4 5
- docenten 0 1 2 3 4 5
- andere personeelsleden op school 0 1 2 3 4 5
- leerlingen van een andere school 0 1 2 3 4 5

**5. Ik voel me onveilig op school door:**

- uitschelden 0 1 2 3 4 5
- bedreiging met woorden 0 1 2 3 4 5
- stuk maken of stelen van mijn spullen 0 1 2 3 4 5
- uitsluiting (niet meer mogen meedoen) 0 1 2 3 4 5
- pesten 0 1 2 3 4 5
- lichamenlijk geweld 0 1 2 3 4 5
- bedreiging met een wapen 0 1 2 3 4 5
- discriminatie 0 1 2 3 4 5
- seksueel geweld (kijken, woorden, aanraking) 0 1 2 3 4 5

**6. Ik word op school gepest of gediscrimineerd**

- om hoe ik eruit zie 0 1 2 3 4 5
- om wat ik wel en niet goed kan 0 1 2 3 4 5
- om mijn afkomst, geloof of cultuur 0 1 2 3 4 5
- om de manier waarop ik spreek en schrijf 0 1 2 3 4 5
- omdat ik een jongen of een meisje ben 0 1 2 3 4 5
- omdat ik homo of lesbo ben 0 1 2 3 4 5

**7. Ik maak het voor anderen onveilig op school door:**

- uitschelden 0 1 2 3 4 5
- bedreiging met woorden 0 1 2 3 4 5
- stuk maken /stelen van spullen van anderen 0 1 2 3 4 5
- uitsluiting (niet meer laten meedoen) 0 1 2 3 4 5
- pesten 0 1 2 3 4 5
- lichamenlijk geweld 0 1 2 3 4 5
- bedreiging met een wapen 0 1 2 3 4 5
- discriminatie 0 1 2 3 4 5
- seksueel geweld (kijken, woorden, aanraking) 0 1 2 3 4 5



***Bijlage 11 Hoe te handelen als school na een melding van digitaal pesten:***

1. Bewaren van de berichten waarin het pestgedrag voorkomt. Vertel leerlingen hoe ze dat kunnen doen.
2. Blokkeren van de afzender. Leg de leerling zo nodig uit hoe hij/zij de pestmail kan blokkeren.
3. Proberen de dader op te sporen. Soms is de dader te achterhalen door uit te zoeken van welke computer het bericht is verzonden.
4. Contact opnemen met de ouders van de gepeste leerling. Geef de ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen.
5. Doorverwijzen van de ouders indien nodig. Er zijn twee telefoonnummers die ouders kunnen bellen met vragen, namelijk: 0800 – 5010: de onderwijstelefoon en/of 0900 – 111 3 111 3: de vertrouwensinspectie. Verder is er de (jeugd)politie.
6. Aangifte doen van stalking. In het geval de leerling stelselmatig wordt belaagd is er sprake van stalking en kunnen ouders aangifte doen. Ook wanneer het slachtoffer lichamelijk letsel of materiële schade is toegebracht, kan de politie worden ingeschakeld. Zo nodig verwijzen naar Bureau Slachtofferhulp ([www.slachtofferhulp.nl](http://www.slachtofferhulp.nl); tel: 0900-0101).

## ***Bijlage 12 De rol van de MR***

De medezeggenschapsraad (MR) heeft diverse wettelijke rechten om pestbeleid op de agenda te zetten. Een hoofdtak van de MR is namelijk het voorkomen van discriminatie (artikel 7 van de Wms). Pesten is een vorm van discriminatie. Stel dat ouders vinden dat de school niet genoeg doet om pesten tegen te gaan, dan kan de MR een ongevraagd advies (= adviesrecht) geven aan het bestuur. De MR kan ook een voorstel doen om het beleid aan te passen (= initiatiefrecht). Verder heeft de MR instemmingsbevoegdheid bij vaststelling of wijziging van regels rond veiligheids-, gezondheids- en welzijnsbeleid. Dus ook pestbeleid. De aanpak van pesten kan daarnaast onderdeel zijn van het schoolplan en schoolreglement. Ook hierbij heeft de MR instemmingbevoegdheid.

**Bijlage 13: Tips voor ouders** . Toon interesse. Verplaats u in de belevingswereld van uw kinderen op internet. Internet kan spannend en gevaarlijk zijn, maar ook heel leuk. Bezoek af en toe verschillende jongerensites en ontdek waarom uw kinderen internet leuk vinden. Praat daarover met uw kinderen en zorg ervoor dat ook de negatieve kanten van internet bespreekbaar zijn. Mochten er problemen zijn met het surfgedrag (seks- of gewelddadige sites) of mochten er vervelende ervaringen ontstaan tijdens internetcontact, of andersoortige problemen, dan weet uw kind dat hij/zij er met u over kan praten. De noodzaak van “stiekem gedrag” is voor uw kind dan minder aanwezig. Maak internetafspraken met uw kind, print deze uit en plaats ze ergens in de buurt van de computer. Spoor de dader op. Soms is de dader van pestmail, hacking, stalking e.d. op te sporen via het e-mailadres of IP adres. Ook kunnen schrijfstijl en andere aanwijzingen leiden tot het vinden van de dader. Sla gesprekken op of print ze uit. Reageer nooit op pestmails e.d. Blokkeer de afzender in de contactenlijst. Geef geen persoonlijke gegevens op internet aan anderen. Treedt in contact met school of met andere ouders in het geval van digitaal pesten. Doe in geval van digitaal pesten zo nodig aangifte of een melding bij de politie.

Maakt u zich zorgen over het gedrag van uw kind op internet? Bent u bang dat uw kind wordt gepest, bedreigd of lastiggevallen? Het is van belang goede afspraken te maken met uw kinderen en met uw kinderen in gesprek te blijven over het bovenstaande. Controle kan anders worden opgevat als “wantrouwen”. U luistert immers ook de gesprekken van uw kinderen op straat niet af.

## **Bijlage 14**

### **Digitaal pesten en misbruik.**

#### Uitingsvormen digitaal pesten

##### Bedreigen via internet of mobieltje.

Als je je herkenbaarheid uitschakelt op je mobieltje, zie je niet wie jou belt. Je kunt ook in een tekstberichtje (sms) verbergen wie je echt bent. Omdat je kunt verbergen wie je echt bent in het contact via internet of mobieltje, kun je iemand gemakkelijk bedreigen. Een ander kan zich voordoen als iemand anders, door bijvoorbeeld een nepprofiel aan te maken in een chatprogramma. Omdat je elkaar niet ziet, geloof je al snel dat degene aan de andere kant ook echt degene is die hij of zij zegt dat hij of zij is.

##### Roddelen via internet

In het contact via internet kan gemakkelijk geroddeld worden. Bijvoorbeeld via mail of chat. Degene over wie geroddeld wordt, wordt gewoon niet uitgenodigd voor het gesprek.

##### Inbreken in iemands mailbox of chatprogramma

Door achter iemands wachtwoorden te komen, kun je in zijn of haar mailbox komen of je in een chatprogramma voordoen als die persoon. Je kunt dan uit naam van die persoon vervelende berichtjes rondsturen naar zijn of haar contactpersonen.

##### Wachtwoord veranderen stelen en misbruiken

Als je achter iemands wachtwoord kunt komen, kun je het wachtwoord ook veranderen. En dan kan de ander niet meer bij zijn of haar eigen mail of chataccount. Met het wachtwoord van een ander kunt je op bijvoorbeeld in Habbo Hotel credits stelen.

##### Foto's van mobieltjes en webcam op internet plaatsen

Met je mobieltje kun je ongemerkt foto's maken. Met een webcam kan dit ook. Deze foto's kunnen heel persoonlijk en soms ook heel gênant zijn. Door ze op internet te plaatsen, kunnen veel mensen deze foto's ook bekijken. Vaak worden ze ook nog bewerkt om degene op de foto nog belachelijker te maken. Foto's die op internet verschijnen, zijn heel moeilijk te verwijderen, omdat ze overal weer op kunnen duiken.

##### Privé gegevens op een site plaatsen

Het op een site zetten van iemands privé gegevens, kan ervoor zorgen dat deze persoon lastig wordt gevallen door vreemden. Iemand kan ook belachelijk gemaakt worden, door deze gegevens op compromitterende sites te zetten.

##### Virussen sturen

Door virussen naar iemands computer te sturen, zorg je ervoor dat die computer crasht.

### **Is digitaal pesten strafbaar?**

Er zijn verschillende vormen van digitaal pesten die strafbaar zijn. Leerlingen realiseren zich dat vaak niet.

### **Aangifte**

Bij strafbare feiten kan er aangifte worden gedaan. Voor strafrechtelijke vervolging is er bewijs nodig. Om van het digitaal pesten bewijzen te verzamelen, zijn bijvoorbeeld chat-logs te gebruiken. Ook een schermafdruck van een webpagina kan bewijs zijn. Bij minderjarige kinderen doen de ouders aangifte.

### **Melding**

Als er geen aangifte gedaan kan worden, kan er ook een melding gedaan worden. De politie is dan toch op de hoogte van de feiten. De politie kan op deze wijze feiten verzamelen over een pester.

### **Stalking (wet belaging)**

Belaging of stalking is in Nederland bij wet verboden. Dit is het stelselmatig lastigvallen van een persoon door die persoon te achtervolgen, steeds op hinderlijke wijze contact op te nemen en soms ook te bedreigen met het oogmerk die ander te dwingen iets te doen, niet te doen of te dulden dan wel vrees aan te jagen. Artikel 285b. Bijvoorbeeld iemand die een leerling steeds lastig valt door het sturen van sms'jes of e-mail.

Mogelijke straf: geldboete of gevangenisstraf.

### **Blootfoto's (wet kinderporno)**

Het op internet zetten van blootfoto's van minderjarige leerlingen valt onder de wet op de kinderporno. Het maken en het verspreiden is strafbaar. Ook de personen die ze doorsturen zijn dus strafbaar. Artikel 240b. Hacken (wet computercriminaliteit 1993) Hacken is niets meer of minder dan inbreken op de computer van een ander. Vervolgens kan de inbreker allerlei instellingen aanpassen of gegevens stelen. Hacken is een strafbaar feit,

### **Plaatsen van foto's van elkaar (portretrecht)**

Als je mensen fotografeert, dan heb jij als fotograaf daarop auteursrecht. Maar: met die foto's mag je niet zomaar alles doen wat je wilt! De personen op jouw foto's hebben ook rechten.

Er zijn 2 mogelijkheden:

1. Je maakt foto's in opdracht van mensen zelf. Er is sprake van 'portretrecht'. Dat betekent dat je de foto's niet zonder toestemming van de personen die erop staan openbaar mag maken. Je mag ze dus bijvoorbeeld niet afdrucken in de schoolkrant of ze op internet zetten.
2. Je maakt ze zomaar. Ook nu is publiceren riskant! De mensen kunnen 'een redelijk belang' hebben om zich tegen publicatie te verzetten. Privacy of goede smaak bijvoorbeeld.

### **Happy slapping**

Happy slapping is het uitlokken of veroorzaken van geweld, deze acties opnemen en vervolgens deze op internet zetten.

***Bijlage 15 Voor leerlingen de volgende tips in het algemeen en bij overlast:***

Gebruik altijd een nickname (schuilnaam).

Geef nooit je adres, achternaam, telefoon of 06-nummer.

Chat alleen als je een ander kunt blokkeren.

Blokkeer het mailtje (dan krijg je geen post meer van deze afzender).

Zeg het thuis of op school.

Bewaar de pestmail (dat is het bewijs).

Laat je leerkracht of ouders bij de provider nagaan wie het bericht heeft verstuurd en een klacht indienen.

Meld het aan de chatbox zelf (aan de moderatoren of via e-mail).

Reageer nooit zelf op zulke chats.

Blokkeer de chat van die persoon. Kan dat niet? Log uit!

Log eventueel onder een andere naam weer in en chat door met de mensen die je wel leuk vindt.

Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.

Zorg dat je wachtwoorden geheim blijven en niet makkelijk te raden zijn. Zo kunnen anderen niet bij je website of e-mail. Als dit wel gebeurd is, neem dan contact op met de beheerder van de site.

Gebruik een apart mailadres om jezelf te registreren op websites.

Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.

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.

Kom voor jezelf op, maar ga jezelf niet verdedigen. Zeg dat hij/zij op moet houden en ga niet zelf terugpesten.

Verwijder onbekende mensen uit je contactlijst van social media (Facebook, Twitter etc.).

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 via internet 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. Mail de provider met verzoek tot verwijdering van een ongewenste foto. Zet jouw provider in dit emailadres: [abuse@provider.nl](mailto:abuse@provider.nl)

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.

Vat anoniem schelden niet persoonlijk op. Het zijn mensen 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, stopt het pesten vaak vanzelf. Het negeren is effectief in de beginfase van pesten, dus als de pester nog niet zolang aan het pesten is. Pestkoppen willen vaak aandacht. Als je niet reageert, gaan pesters op zoek naar iemand anders om te pesten. Dat geldt ook voor chatrooms. Als daar vervelende opmerkingen worden gemaakt, stop dan met chatten, verlaat chatroom.

Blokkeer de afzender. Als het gaat om sms'jes op de mobiele telefoon, dan heb je soms de mogelijkheid om nummers te blokkeren.

Bewaar de bewijzen. Maak een print of sla ze op. Aan het IP adres van de e-mail kan soms afgeleid worden van welke computer de e-mail verzonden is. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare mail, sms'jes e.d. aan kan nemen. Daar heeft men ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie het verstuurt. 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.

## **Bijlage 16 Overige suggesties**

- Nodig een theatergroep uit (bijvoorbeeld 'Switch') die aandacht besteedt aan het thema pesten.
- Binnen school worden een geselecteerde groep leerlingen uit het derde leerjaar opgeleid tot "peer-mediator". Door middel van een intensieve training leren zij te bemiddelen in ruzies en pesterijen tussen leerlingen. Zij kunnen door het gehele personeel en de leerlingen zelf verzocht worden om te bemiddelen. De peer-mediators bemiddelen niet als er fysiek geweld is gebruikt of er een probleem is met 3 leerlingen of meer.
- De school organiseert regelmatig studiedagen/workshops voor een groep /het gehele personeel, waarin het pesten centraal staat
- Actualiseer elk jaar het pestprotocol want de ontwikkelingen op internet gaan snel.
- Leerlingen via mentorlessen in alle jaarlagen mee laten denken over hoe we schoolbreed bewust om kunnen gaan met de gevaren op internet, de effecten van digitaal pesten en de strafbare feiten,
- Duidelijke afspraken maken over internetgedrag op school en daarbuiten.
- Ouders informeren door een ouderavond. Ouders zijn in het algemeen niet goed op de hoogte van wat hun kind op internet doet. Alleen door met de ouders samen te werken is digitaal pesten aan te pakken.



## ***Bijlage 17: Meer Informatie over pesten***

### **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 docenten.

[www.pesten.net](http://www.pesten.net)

Voor en door slachtoffers. Opgericht door Bob van der Meer.

### **Digitaal pesten / veilig internetgebruik / veilige school**

[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.stopdigitaalpesten.nl](http://www.stopdigitaalpesten.nl)

Campagne van SIRE (Stichting Ideële Reclame)

<http://veilig.kennisnet.nl/handreikingen> en links voor ouders, leraren, kinderen, scholieren, schoolmanagers en ICTcoördinatoren. Deze website is een onderdeel van de programmalijn "Veilig en eenvoudig" van het SURFnet/Kennisnet project.

[www.cyberpesten.be](http://www.cyberpesten.be)

<http://www.cyberpestendebaas.nl/>.

[www.mijnkindonline.nl](http://www.mijnkindonline.nl) Expertisecentrum op het gebied van jeugd en de virtuele wereld. Ouderavonden kunnen daarom ook direct via Mijn Kind Online geboekt worden.

[www.upc.nl/mediawijsheid](http://www.upc.nl/mediawijsheid)

[www.webwewant.eu/nl/](http://www.webwewant.eu/nl/)

### **Bureau slachtofferhulp**

[www.slachtofferhulp.nl](http://www.slachtofferhulp.nl) , tel: 0900-0101

[www.meldknop.nl](http://www.meldknop.nl) Goede, betrouwbare site voor jongeren, mentoren en vertrouwenspersonen die vervelende dingen op internet mee hebben gemaakt en ondersteund door onder meer Kindertelefoon en politie. –

Voor meer informatie over aangifte doen: [www.pestenislaf.nl](http://www.pestenislaf.nl).

[www.meldknop.nl](http://www.meldknop.nl) Meldknop.nl is een initiatief van Digibewust en wordt ondersteund door de politie

<http://www.vraaghetdepolitie.nl/>

## **Bijlage 18 Meer lezen of zien:**

### **Films met als thema pesten**

Bluebird (2004)

Spijt (2013)

De tasjesdief (1995); regisseur: Maria Peters

Pudding Tarzan (1982); regisseur Soren Kragh-Jacobson; Deense jeugdfilm,  
Nagesynchroniseerd

### **Jeugdboeken over pesten**

- Greet Beukkamp: Al het water van de zee (1992)
- Graham Gardner: Een andere Elliot (2007)
- Carry Slee: Spijt! (1997)
- Ellen Tijsinger: Morgenster (1995)
- Peter Pohl: We noemen hem Anna (1993)
- Jan de Zanger: Hadden we er maar wat van gezegd! (1990)
- Aidan Chambers: Tirannen (1987)
- Evert Hartman: Buitenspel (1986)
- Evert Hartman: Oorlog zonder vrienden (1979)
- Peter Pohl: Wij noemen hem Anna (1987)

Engelstalig: William Golding: Lord of the Flies; Susan Hill: I'm the King of the Castle

### **Publicaties**

- Meer, B. van der, *De zondebok in de klas. Deze publicatie kan via het e-mailadres: [b.vandermeer@home.nl](mailto:b.vandermeer@home.nl) worden aangevraagd.*
- Meer, B. van der, *Pesten op school. Overzicht van artikelen. Utrecht: Algemeen Pedagogisch Studiecentrum (APS), 1999. ISBN 90 6607 304 7. De publicatie is schriftelijk te bestellen bij het APS o.v.v. bestelnummer: 601.003. Het postadres is: APS, Postbus 85475, 3508 AL Utrecht.*
- Meer, B. van der, *Kinderen en pesten, wat volwassenen ervan moeten weten en eraan kunnen doen. Utrecht/Antwerpen: Kosmos-Z&K-uitgevers, 2002, 3e volledig herziene druk. ISBN: 90 21 53 62 50. In dit boek vindt men een concrete antwoorden op de vragen die ouders tijdens ouderavonden het meest stelden.*
- Meer, B. van der, *Pesten bij kinderen, adviezen aan volwassenen. Driebergen: OUDERS & COO, 1996, 2e druk. ISBN 90 75 760 01 9. In deze publicatie is achtergrondinformatie voor ouders over pesten op school opgenomen, waarna concrete adviezen worden gegeven aan de ouders van de pester, het gepeste kind en die van de rest van de klas*
- Meer, B. van der, *Pesten op school, lessuggesties voor leerkrachten. Assen: Van Gorcum, 2002, tweede druk. ISBN 90 232 3239 9.*
- Meer, B. van der, *Lees- en voorleesboeken over pesten. Utrecht: APS, Afd. VODA, 1999, ISBN 90 6607 3055.*
- Mooij, T. *Pesten in het onderwijs. Nijmegen: Instituut voor Toegepaste Sociale Wetenschappen (ITS), 1992.*
- Mooij, T. *Leerlinggeweld in het voortgezet onderwijs. Nijmegen: Instituut voor Toegepaste Sociale Wetenschappen (ITS), 1994.*
- Fekkes, M. *Bullying among elementary school children. Promotie Universiteit Leiden 28 juni 2005. Fekkes onderzocht of antipestbeleid op (basis)scholen helpt.*

**Stop**



**pesten!**