

# Scala

daar ontdek je 't



## **HANDLEIDING AANPAK BIJ PESTGEDRAG**

# Inhoudsopgave

	<b>Blz.</b>
<b>Vooraf</b>	3
<b>1. Pesten</b>	4
Wat is pesten?	
Leerlingen die pesten (de pester)	
Leerlingen die gepest worden (het slachtoffer)	
Leerlingen die getuige zijn van pesten	
Het aanpakken van pesten	
<b>2. Het kader</b>	7
Uitgangspunten	
De vijfsporenaanpak	
Preventieve maatregelen	
<b>3. Het stappenplan na een melding van pesten</b>	10
De mentor	
De leerjaarcoördinator	
Strafmaatregelen	
Taakopdracht	
Schorsing	
Schoolverwijdering	
De taak van vakdocenten en ondersteunend personeel	
De taak van de ondersteuningscoördinator	
<b>4. Digitaal pesten of cyberpesten</b>	12
Wat is digitaal pesten of cyberpesten?	
Vormen van digitaal pesten	
Het stappenplan na een melding cyberpesten	
<b>5. Bijlagen</b>	
Bijlage I	16
Bijlage II	17
Bijlage III	18
Bijlage IV	19
Bijlage V	20
Bijlage VI	21

# Vooraf

Deze handleiding is er op gericht om leerlingen, ouders en personeel op de hoogte te brengen van het scheppen van een zo veilig mogelijk schoolklimaat. Door deze handleiding te hanteren, ontstaat er samenwerking tussen personeel van school, de gepeste, de pester en overige klasgenoten en ouders. Deze vorm van samenwerken is gebaseerd op de **Vijfsporenaanpak**. Gebeurtenissen die te maken hebben met respectloos gedrag bijv. pesten worden vastgelegd, opdat het verloop gevolgd kan worden. De acties die we ondernemen zijn niet staties. Afhankelijk van andere ontwikkelingen binnen de school en de actualiteit, zal ook het handelen rond respectvol met elkaar omgaan en de aanpak op pestgedrag zich verder ontwikkelen. Deze handleiding kan dan aangevuld en/of aangepast worden.

In deze handleiding zijn de afspraken verwerkt, die in gezamenlijk overleg zijn gemaakt binnen het regionaal samenwerkingsverband Breda. Bij het opstellen van deze handleiding is gebruik gemaakt van verschillende protocollen uit het VO, adviezen van NJI (Nederlands Jeugd Instituut) en PPSI (Project Preventie Seksuele Intimidatie).

# 1. Pesten

Pesten kan het leven van veel scholieren verzieken. Juist in de levensfase waarin je op zoek bent naar de eigen identiteit, de fase waarin andere jongeren heel belangrijk voor je zijn, wordt een aanzienlijk deel van de jongens en meiden die het voortgezet onderwijs bezoeken, dagelijks gepest.

Pestgedrag dient serieus genomen te worden. Docenten en onderwijsondersteunend personeel hebben samen een belangrijke taak (in samenwerking met de ouders en de leerlingen zelf) bij het tegengaan van pesten en het streven naar respectvol gedrag. Leerlingen moeten weten dat ze ondersteuning kunnen krijgen van volwassenen in de school en moeten leren hierom te (durven) vragen. Volwassenen dienen oog te hebben voor de signalen van leerlingen. Ze dienen interesse te tonen en te luisteren naar wat leerlingen te vertellen hebben.

## 1.1 Wat is pesten?

De meeste definities bevatten de volgende kenmerken:

(bron: Groepsplan gedrag in het VO, Kees van Overveld, 2014):

- Er is sprake van een agressieve daad. Het slachtoffer wordt psychisch of lichamelijk leed aangedaan.
- Het pestgedrag gebeurt bewust; de pester heeft duidelijk de bedoeling om de ander pijn te doen of te vernederen.
- Het pestgedrag is niet eenmalig, maar vindt plaats over een langere periode.
- Er is een machtsverschil tussen de dader (pester) en het slachtoffer. Dit betekent dat de dader sterker of slimmer is of dat er een groepje daders is zodat er een numeriek overwicht ontstaat.

Kortom: *“Pesten is een vorm (type) van agressief gedrag, waarbij een of meerdere individuen (in dit geval leerlingen) bij herhaling een betrekkelijk machteloze ander aanvallen, vernederen en/of buitensluiten”* (definitie van Salmivalli, 2010).

Pestgedrag kent verschillende uitingsvormen. Er wordt vaak een onderscheid gemaakt tussen verbaal, fysiek, emotioneel en relationeel pesten. Dit geldt zowel voor het ‘traditioneel’ pesten als voor het digitaal pesten.

## 1.2 Leerlingen die pesten, de “pesters”

Leerlingen hebben de behoefte om deel uit te maken van een groep en als ze eenmaal in die groep zitten, willen ze er ook toe doen en zich gewaardeerd voelen. Het groepsproces is belangrijk. Dit is een normaal gegeven in de ontwikkeling.

Pesters lijken de behoefte te hebben om via ongewenst gedrag de status in de groep te vergroten of behouden. Ze hebben blijkbaar de erkenning van de omgeving nodig of ze zijn trots op wat ze bereikt hebben.

Relationeel en emotioneel is pesten onder meiden een groot probleem (omgang met jongens is bijvoorbeeld een gevoelig onderwerp).

(bron: Groepsplan gedrag in het VO, Kees van Overveld, 2014).

Een selectie van kenmerken van leerlingen die pesten:  
(bron: Groepsplan gedrag in het VO, Kees van Overveld, 2014):

- Pesten is een manier om met complexe sociale verhoudingen om te gaan
- Behoeft om populair te zijn
- Vaardig in het herkennen en misbruiken van zwakheden van anderen
- Hebben graag de controle over andere personen of een situatie
- Weinig of geen respect voor autoriteit of regels
- Gebrek aan empathie (inlevingsvermogen)
- Intenties van de ander worden vaak als agressief aangemerkt
- Moeite met zelfcontrole
- Minder geliefd bij leeftijdsgenoten (agressief/ storend gedrag)
- Slachtoffers worden niet gezien als een echt persoon
- Er is sprake van frustratie en boosheid
- Groeien op in een gezin en/of wijk waar geweld de orde van de dag is

### 1.3 Leerlingen die gepest worden, het “slachtoffer”

Van oudsher wordt gedacht dat bepaalde gedragskenmerken van leerlingen pestgedrag uitlokken. Zo zou overgewicht, seksuele voorkeur, niet voldoen aan sekse specifiek gedrag of het dragen van een bril bij anderen reacties ontlokken. Deze gedachte is gedeeltelijk achterhaald. Het maakt eigenlijk niet uit. Iedereen kan slachtoffer van pestgedrag worden.

Diverse gedragskenmerken (signalen) worden aan slachtofferschap verbonden:  
(bron: Groepsplan gedrag in het VO, Kees van Overveld, 2014):

- Verminderd zelfvertrouwen
- Gevoelens van onmacht
- Lage zelfwaardering
- Weinig sociale contacten, vrienden
- Afwijzing door klasgenoten
- Geringe betrokkenheid op anderen
- Fysieke/ lichamelijke klachten
- Lage schoolprestaties
- Spijbelen
- Externaliserend gedrag (bijv. agressie, vechten) als tegenreactie

Slachtoffers van pestgedrag lopen in de loop der jaren fysieke, emotionele en sociale littekens op. Ze lijden vaak in stilte en denken dat niemand hun verhaal gelooft. Als een slachtoffer zijn verhaal eindelijk aan een volwassene durft te vertellen, is het probleem waarschijnlijk al erger geworden ondertussen. Het lijden duurt vaak voort tot ver in de volwassenheid.

Sommige slachtoffers draaien op een gegeven moment de rollen om en gaan zelf pesten. Ze voorkomen dat ze zelf nog langer slachtoffer van pestgedrag worden en nemen het recht in eigen hand.

Als school aan ouders hun zorgen uit over pesten, dan blijkt vaak dat ouders van niets weten. Soms heeft hun zoon/dochter thuis niets verteld over de problemen.

Jongeren lichten hun ouders niet in vanwege verschillende redenen:

- Bang voor controleverlies omdat de ouder de regie overneemt
- Denken dat het pesten erger zal worden, hij/zij vreest de wraak van de pester(s)
- Wil zijn/haar ouder(s) niet teleurstellen
- Adviezen van ouders zijn te lastig om op te volgen ( 'doe maar alsof je niks hoort', 'laat ze maar praten', 'geef ze maar een klap terug'.
- Ouders bagatelliseren het probleem en zwakken het af
- De jongere wil niet als 'klikspaan' bekend staan

#### 1.4 Leerlingen die getuige zijn van pesten o.a. de meeloper(s)

In peestsituaties draait het niet alleen om pesters en slachtoffers. Er zijn ook leerlingen die toekijken, aanmoedigen of het pestgedrag veroordelen. De zogenaamde omstanders kunnen in diverse groepen verdeeld worden:

(bron: Groepsplan gedrag in het VO, Kees van Overveld, 2014):

- **Verdedigers**

Zij kiezen de kant van het slachtoffer. Ze treden actief op tegen daders óf ze troosten het slachtoffer nadat het pesten heeft plaatsgevonden. Bij de laatste actie is de kans dat de verdediger zelf gepest wordt kleiner. Deze groep is krachtig en is in staat om pesten te stoppen. Uit onderzoek blijkt dat als omstanders het pesten sterk afkeuren en dat ook aan de pester laat blijken, dat in de heft van de gevallen het pesten binnen tien seconden stopt.

- **Buitenstaanders**

Blijven passief tijdens het pestgedrag. Ze kijken toe of weg, maar grijpen niet in. Door hun gedrag belonen ze in feite de dader (het is goed wat je doet, we grijpen niet in). Deze leerlingen durven vaak niet in te grijpen omdat ze bang zijn het nieuwe slachtoffer te worden. En soms hebben deze leerlingen gewoonweg geen zin in "gedoe" of "drama".

- **Meelopers**

Doen actief mee met de pester: ze slaan, schoppen en vernederen het slachtoffer. Vaak gebeurt dit om de eigen status te vergroten. Sommige ambiëren de status die de pester heeft.

- **Aanmoedigers**

Doen niet actief mee met het pesten, maar door hun lichaamstaal, kreten of gelach moedigen ze de pester aan om door te gaan. Sommigen hebben er plezier in om het voorval te filmen en het filmpje op internet te plaatsen. Veel leerlingen hebben de neiging om het pestgedrag goed te praten of te normaliseren.

*"Pesten: er zijn maar 2 keuzes; óf je staat het toe óf je staat op!"*

## 2. Het kader

### Uitgangspunten

1. Pesten moet serieus genomen worden 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 en onderwijsondersteunend personeel kunnen pesten signaleren en nemen duidelijk stelling tegen het pesten.
4. De school dient te beschikken over een directe aanpak wanneer er sprake is van pesten: Handleiding aanpak bij pesten”.
5. De school ontplooit preventieve (les)activiteiten.

### De vijfsporenaanpak

De vijfsporenaanpak is gericht op de verschillende partijen die betrokken zijn bij pesten: leerlingen die pesten, leerling(en) die gepest worden, getuigen van pestgedrag (o.a. klasgenoten), school en ouders.

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

- De school zorgt ervoor dat mentoren, docenten en het onderwijsondersteunend personeel voldoende informatie hebben over pesten in het algemeen en de aanpak van pesten.
- De school neemt stelling tegen pesten.

#### 2. **Aandacht voor de leerling die gepest wordt:**

- Naar de leerling luisteren en zijn probleem serieus nemen.
- Met de leerling overleggen over mogelijke oplossingen; en bepalen wat heeft de leerling hierin nodig?
- Samen met de leerling werken aan oplossingen.
- Zo nodig zorgen dat de leerling deskundige ondersteuning krijgt, bijvoorbeeld een sociale vaardigheidstraining om meer weerbaar te worden (verwijzing via het ondersteuningsteam).
- Zorgen voor follow-up gesprekken.

#### 3. **Aandacht voor de leerling die pest:**

- Het confronteren van de leerling met zijn gedrag en de gevolgen hiervan voor hem, maar ook wat voor gevoel het bij het slachtoffer oproept.
- De leerling helpen om op een positieve manier relaties te onderhouden met andere leerlingen.
- Hem helpen (herinneren) zich aan regels en afspraken te houden.
- Zorgen dat de leerling zich veilig voelt: uitleggen wat de leerkracht gaat doen om het pesten te stoppen.
- Grenzen stellen en daar consequenties aan verbinden.
- Zorgen voor follow-up gesprekken.

#### 4. Medeleerlingen betrekken bij de oplossingen van het pestprobleem:

- Met de leerlingen praten over pesten en over hun eigen rol daarbij.
- Met de leerlingen overleggen over mogelijke oplossingen en over wat ze zelf kunnen bijdragen aan die oplossingen.
- Samen met de leerlingen werken aan oplossingen, waarbij ze zelf een actieve rol spelen.

#### 5. Aandacht aan de ouders van de gepeste en van de pestende leerling:

- Ouders die zich zorgen maken over pesten, serieus nemen.
- Ouders op de hoogte houden van pestsituaties.
- Informatie en advies geven over pesten en de manieren waarop pesten kan worden aangepakt.
- Het pestprobleem aanpakken in samenwerking met ouders, zowel op school als in de thuissituatie. (zie bijl. VI)
- Zo nodig ouders doorverwijzen voor deskundige ondersteuning

#### Preventieve maatregelen

De school werkt aan een goed beleid m.b.t. een veilig schoolklimaat van leerlingen, respectvol gedrag en het voorkomen van pestgedrag waar de hele school bij betrokken is. Dit doet de school door hieraan jaarlijks aandacht te schenken in de mentorlessen, thema's/ voorstellingen door externen en het veiligheidsbeleid van het RSV Breda kenbaar te maken onder de leerlingen.

Elke mentor bespreekt aan het begin van het schooljaar met zijn mentorklas de algemene afspraken en regels in de klas. Het onderling plagen wordt hierbij genoemd, dat duidelijk onderscheiden wordt van pesten. De mentor bespreekt in zijn klas de handleiding en aanpak op school. Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden: het is niet klikken, maar het is een begin in het kunnen bieden van ondersteuning.

In de eerste twee leerjaren wordt aandacht besteed aan pesten in mentorlessen. De leerlingen ondertekenen allemaal aan het eind van deze les(sen) een aantal samen gemaakte afspraken (het pestcontract). Indien een mentor of docent daartoe aanleiding ziet, besteedt hij expliciet aandacht aan pestgedrag in een klassengesprek.

Daarnaast wordt er binnen het vak Expressie meer specifieke aandacht besteed aan het omgaan met elkaar waarin het thema pesten ook een rol speelt. In leerjaar 1 wordt er bijvoorbeeld dieper ingegaan op regels en hoe daarmee om te gaan en situaties wanneer leerlingen zich op hun gemak voelen (en wanneer niet) om op die manier tot afspraken met elkaar te komen. Bij dit vak werken leerlingen veel met elkaar samen (ook in andere leerjaren) waar vervolgens op gereflecteerd kan worden. In de bovenbouw wordt er minder concreet over pesten gesproken, maar wel over 'het omgaan met elkaar'.

Verder komen de volgende onderwerpen aan bod:

- als lesvorm: de film "Spijt"
- ontwerpen van een eigen Anti-pest poster.



**Voorbeeld Contract “veilig in school”**

Ik vind dat iedereen zich veilig moet voelen in de school.  
Daarom houd ik mij aan de volgende afspraken:

1. we luisteren naar elkaar
2. we laten elkaar uitspreken
3. we blijven van elkaar af
4. we blijven van elkaars spullen af
5. we sluiten niemand buiten
6. we lossen ruzies op door met elkaar te praten
7. als we vertellen dat iemand gepest wordt, is dat geen klikken
8. iedereen kan zichzelf zijn
9. iedereen laat duidelijk blijken dat hij /zij iets niet wilt
10. als iemand duidelijk maakt dat hij / zij iets niet wilt, stoppen we
11. we houden ons aan de regels
12. als dat niet helpt, vraag ik een docent of andere volwassene om hulp

Voorbeeld van een (anti-pest)contract

## 3. Het stappenplan na een melding van pesten / respectloos gedrag

### De mentor

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

### De leerjaarcoördinator

1. De leerjaarcoördinator neemt de rol van de mentor over bij herhaling van het pestgedrag en wanneer het pesten het klassenverband overstijgt.
2. Hij heeft zo nodig een gesprek met de gepeste leerling en de pester apart of organiseert direct een gesprek tussen beiden.
3. In het gesprek is het doel altijd drieledig, nl.:
  - Het pesten moet stoppen
  - mogelijke achterliggende problematiek boven tafel krijgen;
  - helderheid geven over het vervolgtraject.
4. Hij adviseert zo nodig, zowel aan de gepeste leerling als aan de pester, hulp op vrijwillige basis. Dit kan bestaan uit leerlingbegeleiding, inzet van de school-CJG'er.
5. Hij stelt alle betrokken ouders op de hoogte wanneer er sprake is van herhalend gedrag, verzoekt ouders met hun kind te praten en stelt hen op de hoogte van het vervolgtraject.
6. Hij bespreekt met de ouders de mogelijkheid tot hulp.
7. Hij koppelt alle informatie weer terug naar de mentor en maakt aantekeningen in het leerlingvolgsysteem.

### De anti-pestcoördinator

1. Ondersteunt waar nodig de mentoren en coördinatoren tijdens verschillende fasen in het proces.
2. Bepaalt in overleg met betrokkenen, in de eerste instantie op vrijwillige basis, extra ondersteuning aan de gepeste leerling en/of de pester of groep.
3. Overlegt met het ondersteuningsteam over mogelijke trainingen of inschakelen van externen .
4. Kan een inbreng hebben tijdens de mentorlessen.
5. Vraagt regelmatig aandacht voor de problematiek via nieuwsbrief of voorlichtingsavonden aan ouders.

6. Is goed benaderbaar voor ouders, indien zij over dit onderwerp van gedachten willen wisselen.

### **Strafmaatregelen**

#### **Taakopdracht**

Indien de leerjaarcoördinator dit noodzakelijk acht, kan hij de pester straf opleggen in de vorm van een extra taak of taken. Voorbeelden daarvan zijn: de leerling kan verplicht worden in de eigen tijd (dus niet tijdens schooluren) een boek te lezen over pesten, een samenvatting te maken en/of hierover een spreekbeurt voor te bereiden.

#### **Schorsing**

Wanneer alle inspanning geen blijvende vruchten afwerpt, wordt de pester geschorst.

#### **Rebound traject**

Wanneer de veiligheid of rust in de school in het gedrang komt, kan er gekozen worden voor een tijdelijke 'time-out' in de bovenschoolse voorziening de Rebound. In een periode van 13 weken wordt er gewerkt aan bepaalde werkpunten met als doel terug te keren naar de school van herkomst.

#### **Verwijdering van school**

Wanneer een leerling ondanks alle inspanningen koppig blijft volharden in het ongewenste gedrag zijn er geen perspectieven meer voor verandering. Er rest de school niets anders dan tot verwijdering over gaan. Er volgt een schorsing voor onbepaalde tijd. De inspectie wordt ingeschakeld.

#### **De taak van vakdocenten**

De vakdocenten hebben vooral een signalerende rol. Wanneer zij pesten waarnemen of redenen hebben om pesten te vermoeden, wordt er van hen verwacht dat zij hierop adequaat reageren en hiervan melding doen bij de mentor van de leerling. (zie bijl. II en III)

#### **De taak van de ondersteuningscoördinator**

7. Hij ondersteunt waar nodig de mentoren en coördinatoren tijdens verschillende fasen in het proces.
8. Hij bepaalt waar extra ondersteuning wenselijk/ nodig is voor de pester en/of de gepeste leerling.
9. Hij biedt een sociaal-emotionele training aan voor het eerste en eventueel voor het tweede leerjaar. In hogere leerjaren kan hij begeleiden naar externe hulp.
10. Hij kan een inbreng hebben tijdens de mentorlessen.
11. Hij vraagt regelmatig aandacht voor de problematiek via schoolkrant of voorlichtingsavonden aan ouders.
12. Hij is goed benaderbaar voor ouders, indien zij over dit onderwerp van gedachten willen wisselen.

Een stroomdiagram van dit stappenplan is te vinden in bijlage 1.

# 4. Digitaal pesten of cyberpesten

## 4.1 Wat is digitaal pesten of cyberpesten?

Digitaal pesten (ook wel cyberpesten genoemd) is een variant van het 'gewone' (directe) pesten). We hebben nu te maken met een 'wifi-generatie'. Sinds de komst van draadloos internet (wifi) zijn de mogelijkheden om digitaal te pesten enorm toegenomen. Met een smartphone kan iedereen 24 uur per dag online zijn, zonder toezicht van een volwassene. Hierdoor hebben leerlingen volop mogelijkheden tot digitaal pesten.

Voor jongeren lijkt 'online zijn' bijna een levensbehoefte want sociale relaties spelen zich voor een belangrijk deel af op internet. Je moet eigenlijk voortdurend alert zijn op ontwikkelingen in relaties en gebeurtenissen die gaande zijn. De sociale druk is groot: het is gebruikelijk om binnen een paar minuten te reageren op berichten.

(Bron: Groepsplan in het VO door Kees van Overveld, 2014).

Meerdere redenen waarom digitaal pesten een groot probleem is:

- Jongeren kunnen zich moeilijk losmaken van de digitale wereld. Internet is een deel van hun levensstijl, ze zijn over het algemeen op ieder moment van de dag online. Er is voortdurend de verlokking om te reageren op digitale uitingen waardoor momente van reflectie en zelfcontrole er vaak bij inschieten. Voor ze het weten zitten ze in een vicieuze cirkel van actie en reactie.
- De digitale mogelijkheden verruimen de ethische grenzen voor pesters. Het slachtoffer is niet meer dan een naam, een account. Het is niet langer iemand van vlees en bloed, iemand die jou in ogen kan aankijken. Het internet depersonaliseert alles.
- Pesters hebben graag publiek als ze hun gemene plannen uitvoeren. Jongeren hebben vaak honderden vrienden als ze gebruikmaken van Facebook of Twitter.
- De mogelijkheden van internet zijn ongekend. Hoewel veel leerlingen hun content delen in een beperkte vriendenkring, hoeft er maar iets mis te gaan of het bericht gaat rond. En als dat gebeurt, is er geen houden meer aan. In korte tijd verspreidt een foto of filmpje zich over duizenden personen die op hun beurt alles doorsturen, printen en/of opslaan.
- Het internet is extra gevaarlijk voor sommige groepen. Zo weten we uit onderzoek dat bijvoorbeeld 12- en 13-jarigen meisjes uit lager sociaal-economische milieus extra kwetsbaar zijn.

## 4.2 Vormen van digitaal pesten

Digitaal pesten is een manier van pesten die vele vormen kan aannemen. Een overzicht van vormen die nu bekend zijn (met het voortschrijden van de technieken zal digitaal pesten alleen maar gevarieerder worden):

- Iemand buiten sluiten; iemand wordt publiekelijk onder de neus gewreven dat hij niet tot een groepje behoort (kan zelf zonder naam en toenaam te noemen).
- Iemand belachelijk maken, roddelen, beledigen
- Schelden

- Ongevraagd publiceren van foto's of filmpjes
- 'Trolling' = iemand bewust provoceren of choqueren om reactie uit te lokken. Dit alles gebeurt meestal uit verveling of amusement.
- Nepaccount aanmaken; profiel op sociale website gebruiken met gegevens (en foto) van een ander persoon.
- Diefstal; credits van een online game stelen door een account te hacken.
- Cyberbaiting: Hierbij is de docent slachtoffer van pestgedrag; leerlingen lokken negatief gedrag uit met negatief gedrag met de bedoeling dit te kunnen vastleggen op film.
- Bedreiging
- Sexting = het versturen van seksueel getinte berichten, foto's en video's. Sommige foto's zijn grappig bedoeld, soms betreft het pikante "selfies". Jongeren blijken niet altijd het probleem te zien. Ze vinden dat volwassenen de beelden te serieus nemen. Ze versturen de beelden dan ook vaak impulsief en zonder censuur. Jongeren vinden het grappig, maar er zitten grote risico's aan (ze zijn dan schuldig aan een strafbaar feit nl. het maken/verspreiden van kinderporno).
- Webcamseks; beelden worden opgenomen en gebruikt voor chantage.
- Grooming = het benaderen van een jongere door een volwassene (is eigenlijk geen digitaal pesten, maar past wel in dit rijtje). De volwassene (ook wel "digitale kinderlokker" genoemd) doet zich meestal jonger voor dan hij is en voert seksueel getinte gesprekken en hij pleegt seksueel misbruik. Grooming is opgenomen in het Wetboek van Strafrecht.

Op dit moment is er geen wetsartikel dat cyberpesten expliciet strafbaar stelt. Voor extra tips, zie bijl. IV

### **Het stappenplan na een melding cyberpesten**

*In principe worden dezelfde stappen genomen zoals beschreven op blz.8: "Het stappenplan na melding van pesten".*

*Specifieke, aanvullende stappen, die door de leerjaarcoördinator genomen kunnen worden, staan hieronder beschreven.*

- a. **Bewaar de berichten;** probeer de berichten waarin gepest wordt, te bewaren. Vertel leerlingen hoe ze dat kunnen doen (afdrukken, selecteren en kopiëren, MSN-gesprekken opslaan).
- b. **Blokken van de afzender:** leg de leerling zo nodig uit hoe hij de pestmail kan blokkeren.
- c. **Probeer de dader op te sporen:** soms is de dader te achterhalen door uit te zoeken van welke computer op school het bericht is verzonden. Neem contact op met de leerjaarcoördinator, die de opdracht kan neerleggen bij IT Workz. Het is mogelijk om van het IP adres van de e-mail af te leiden van welke computer het bericht is verzonden.
- d. **Neem contact op met de ouders van de gepeste leerling:** geef de ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen.
- e. **Verwijs de ouders zo nodig door.** Als ouders vragen hebben, kunnen zij meerdere telefoonnummers bellen, o.a.:
  - 0800-1608: de onderwijstelefoon (gratis)
  - 0900-1131113: vertrouwensinspectie (lokaal tarief)

- f. **Adviseer aangifte:** als een leerling stelselmatig wordt belaagd is er sprake van stalking en daarvan kunnen de ouders aangifte doen. Ook wanneer het slachtoffer lichamelijk letsel of materiële schade is toegebracht, kan de politie worden ingeschakeld. Zo nodig kun je verwijzen naar Bureau Slachtofferhulp ([www.slachtofferhulp.nl](http://www.slachtofferhulp.nl)) telefoon 0900-0101
- g. **De ondersteuningscoördinator:** wordt in het intern ondersteuningsoverleg geïnformeerd over de situatie en betrokkenen. De ondersteuningscoördinator handelt zoals eerder beschreven.

## 5. Bijlagen

Bijlage I Stroomdiagram i.s.m. regionaal samenwerkingsverband Breda

Bijlage II Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling

Bijlage III Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest

Bijlage IV Tips voor leerlingen om veilig te internetten

Bijlage V Links voor bruikbare adressen bij pesten

Bijlage VI Adviezen aan ouders

## Bijlage I Stroomdiagram

stap	verantwoordelijk	incident	incident
1	mentor	Melding pestgedrag: Slachtoffer is leerling	Melding pestgedrag: Twijfel dader
2	leerjaarcoördinator	Onderzoek dader(s)	Onderzoek daders
3	leerjaarcoördinator	Daders zijn bekend	Twijfel dader
4	leerjaarcoördinator & ondersteuningscoördinator	Gesprek met daders en slachtoffer, Verslag in dossier	Verslag in dossier
5	leerjaarcoördinator	Informatie aan ouders van dader en slachtoffer	Informatie ouders omtrent twijfel
6	leerjaarcoördinator & ondersteuningscoördinator	a. Slachtoffer pestgedrag adequate hulp bieden (bureau slachtofferhulp en/of begeleiding vanuit school) b. Daders pestgedrag verplichten via o.a. video/film/gesprek, werkstuk zich te bezinnen op de impact van het pestgedrag c. Peer mediation aanbieden aan slachtoffer en dader	
7	leerjaarcoördinator	De afspraken c.q. sancties van punt 6 in een dossier vastleggen	
8	leerjaarcoördinator	Informatie doorspelen aan alle betrokkenen en controle op de uitvoering van punt 7	
9	leerjaarcoördinator & ondersteuningscoördinator	Verlenen van nazorg aan slachtoffer en dader	
10	leerjaarcoördinator	Bij herhaling van het pestgedrag disciplinaire maatregelen naar de daders	



## Bijlage II

### Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling

#### Feiten

- Klopt het dat je gepest wordt? (h)erkenning van het probleem
- Door wie word je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer?)
- Waar word je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer plekken?)
- Hoe vaak word je gepest?
- Hoe lang speelt het pesten al?
- Weten je ouders of andere personen dat je gepest wordt?
- Wat heb je zelf tot nu toe aan het pesten proberen te doen?
- Zijn er jongeren die jou wel eens proberen te helpen?
- Wat wil je dat er nu gebeurt; wat wil je bereiken?

#### Aanpak

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

- Hoe communiceert de leerling met anderen?
- Welke lichaamstaal speelt een rol?
- Hoe gaat de leerling om met zijn gevoelens en hoe maakt hij deze kenbaar aan anderen?
- Heeft de leerling genoeg vaardigheden om weerbaarder gedrag te tonen naar de pester?

Gepeste jongeren lopen vaak rond met het gevoel dat er iets mis is met ze. Daardoor hebben ze moeite om voor zichzelf op te komen. Ergens is er iets in hen dat de pester gelijk geeft. Besteed hier aandacht aan.

## Bijlage III

### 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: het richt zich op gedrag dat waar te nemen is. Zodra we interpretaties gaan geven aan gedrag, wordt het persoonsgericht.

Bijvoorbeeld:

je hebt cola in de tas van Piet laten lopen. Dat doe je zeker omdat je graag de lolligste bent! Zodra we gaan interpreteren reageren we een gevoel van frustratie op die ander af en zijn we gestopt met confronteren en begonnen met kritiseren.

- relatiegericht: je bent heel duidelijk in wat je wil 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 leerling  
Kritiek op de persoon voelt als een beschuldiging/afwijzing. Eigenlijk zeg je daarmee dat de pester een waardeloos mens is.
- specifiek blijven: je benoemt de situatie waar het over gaat en vermijdt woorden als altijd, vaak en meestal.
- 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 van het pesten. Vraag hoe het komt dat een leerling dit gedrag nodig heeft. Wat levert het hem op? Wat reageer hij af op die ander?

Maak duidelijk dat pestgedrag duidt op een tekort aan empathisch vermogen. Wat gaat de pester daaraan doen? Bied zo nodig hulp aan van de leerlingbegeleider (op vrijwillige basis).

#### Het pestgedrag moet stoppen

Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt en geef helderheid over het vervolgtraject.

## Bijlage IV

### Tips voor leerlingen om veilig te internetten

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

- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
- Gebruik een apart hotmailadres om jezelf te registreren op websites. Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.
- Gebruik altijd een bijnaam als chat.
- Zorg dat je wachtwoorden geheim blijven en niet makkelijk te raden zijn. Als anderen wel binnen zijn gekomen, neem dan contact op met de beheerder van de site.
- Vertrouw op je gevoel als je iets vervelends hebt gezien of meegemaakt, en vertel het aan iemand die je vertrouwt.
- Blijf zelf respectvol naar anderen, scheld niet terug.
- Ga weg uit de chatroom als er iets vervelends gebeurt.
- Verwijder onbekende mensen uit je MSN-contactlijst.
- Bel of mail niet zomaar met personen die je alleen van internet kent, spreek niet met ze af zonder dat je ouders dit weten.
- Verstuur zelf geen flauwe grappen, dreigmail of haatmail
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van chatten kent. Let vooral op bij foto's van jezelf. Als je een foto op internet zet, kan deze gemakkelijk gekopieerd en op een andere website geplaatst worden. Zo kan hij jarenlang terug te vinden zijn. Foto's kunnen ook bewerkt worden.
- Wees heel voorzichtig met het gebruik van je webcam. Jouw beelden kunnen worden opgeslagen en gebruikt worden om ze aan andere personen te laten zien of voor doeleinden gebruikt worden die jij niet wilt.

#### Wat kun je tegen cyberpesten en misbruik doen?

- Vat het niet persoonlijk op als het van mensen komt die je niet kent. De anonimiteit van internet maakt dat mensen makkelijker gaan schelden.
- Reageer niet op pestmails of andere digitale pesterijen. Verwijder de e-mail zo mogelijk zonder hem te openen. Als je niet reageert, gaan pesters vaak op zoek naar iemand anders om te pesten.
- Blokkeer de afzender. Als het gaat om 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. 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 leerjaarcoördinator op school. Die zal je verder helpen om het pestgedrag te stoppen.
- Bij stalken kun je aangifte doen bij de politie. Het is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen: [www.pestenislaf.nl](http://www.pestenislaf.nl) en [www.meldknop.nl](http://www.meldknop.nl).

## Bijlage V

### Links voor bruikbare adressen bij pesten

#### Algemene zoekpagina's

- [www.pesten.startkabel.nl](http://www.pesten.startkabel.nl)
- [www.pesten.startpagina.nl](http://www.pesten.startpagina.nl)

#### Pesten (algemeen)

- [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl). Website van het onderwijsadviesbureau APS met informatie, advies en tips over pesten voor kinderen, jongeren, ouders en leerkrachten.
- [www.pesten.net](http://www.pesten.net). Voor en door slachtoffers, opgericht door Bob van der Meer.

#### Cyberpesten / veilig internetgebruik / veilige school

- [www.stopdigitaalpesten.nl](http://www.stopdigitaalpesten.nl). Campagne van SIRE (Stichting Ideële Reclame)
- [www.digibewust.nl](http://www.digibewust.nl). Een informatieve site van het Ministerie van Economische zaken over het veilig gebruik van internet.
- [www.ppsi.nl](http://www.ppsi.nl). PPSI is het expertisecentrum van het APS op het gebied van het voorkomen en bestrijden van seksuele intimidatie en seksueel misbruik in het onderwijs. Je kunt er ook terecht voor informatie over pesten, agressie, geweld, discriminatie en racisme.
- [www.schoolenveiligheid.nl](http://www.schoolenveiligheid.nl). Centrum School en Veiligheid van het APS verzamelt en verspreidt informatie en deskundigheid op het gebied van schoolveiligheid.
- [www.veilig.kennisnet.nl](http://www.veilig.kennisnet.nl). Handreikingen en links voor ouders, leraren, kinderen, scholieren, schoolmanagers en ICT-coördinatoren.
- [www.meldknop.nl](http://www.meldknop.nl) Voor advies en hulp (Digibewust en kindertelefoon)

**Daarnaast zijn er veel boeken met het thema pesten.**

## Bijlage VI

### Adviezen aan ouders

#### Ouders van gepeste kinderen

- Blijf in gesprek met uw kind.
- Als pesten niet op school gebeurt, maar op straat, probeert u dan contact op te nemen met de ouders van de pester(s) om het probleem bespreekbaar te maken.
- Pesten op school kunt u het beste direct met de mentor bespreken.
- Door positieve stimulering en zgn. schouderklopjes kan het zelfrespect van een gepest kind vergroot worden of weer terug komen. Steun uw kind in het idee dat er een einde aan het pesten komt.

#### Ouders van pester

- Neem het probleem van uw kind serieus
- Raak niet in paniek: elk kind loopt kans pester te worden.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak te komen.
- Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.
- Corrigeer ongewenst gedrag en benoem het goede gedrag van uw kind.
- Maak uw kind duidelijk dat u achter de beslissing van de school staat.

#### Alle andere ouders

- Neem ouders van het gepeste kind serieus.
- Stimuleer uw kind om op een goede manier met andere kinderen om te gaan.
- Corrigeer uw kind bij ongewenst gedrag en benoem goed gedrag.
- Geef zelf het goede voorbeeld.
- Leer uw kind voor anderen op te komen.
- Leer uw kind voor zichzelf op te komen.