

Datum laatste bijwerking: 29-05-2019

In opdracht van: Mw. E. Mulder

Locatie gegevens

Locatie SO

Ruychrocklaan 340
2597 EE Den Haag
Tel: 070 - 324 15 56

Uitgevoerd door:

D-tac focus op gedrag en veiligheid
Waaier 30A
2451 VV Leimuiden
0172 – 50 75 36

De auteur kan, behoudens opzet, bedrog of grove fout en nalatigheid in zijn hoofde, niet aansprakelijk worden gesteld voor schade die gebruikers hebben geleden door het consulteren of gebruiken van dit document en de erin opgenomen informatie.

Bronnen:

www.pestweb.nl

www.stopdigitaalpesten.nl

Richtlijn pesten en cyberpesten

Wat is pesten

Pesten betekent het systematisch misbruiken van je persoonlijke macht en/of kracht om anderen die zich niet of moeilijk kunnen verweren pijn te doen, te intimideren of bang te maken met de bedoeling er zelf beter van te worden.

Wat is plagen?

Bij plagen zijn de kinderen gelijkwaardig aan elkaar.

Soms plaagt de een, soms plaagt de ander. Meestal is het een enkele keer, het gebeurt in elk geval niet regelmatig en het is onderling onschuldig gedrag. Zo leren ze met conflicten om te gaan, zonder dat iemand zich echt bedreigd voelt of er blijvende schade van heeft.

Manieren van pesten

Pesten komt binnen alle leeftijdscategorieën voor, van kleuters tot aan de ouderen in het verzorgingshuis. Nu is de meest bekende vorm van pesten waarschijnlijk het uitlachen en uitschelden van personen, maar er zijn veel manieren om je persoonlijke macht te misbruiken.

Voorbeelden van pesten

- Buitensluiten
 - Niet mee mogen doen met een activiteit
 - Niemand wil naast het kind zitten
 - Er wordt niet naar het kind geluisterd
 - Belachelijk gemaakt worden door andere kinderen
- Lichamelijk
 - Gebaren
 - Laten struikelen
 - Duwen
 - Slaan
 - Schoppen
 - Mishandelen

- o Verbaal
 - o Uitlachen
 - o Roddelen
 - o Uitschelden
 - o Discriminatie
 - o (be)dreigen
- o Afpersing
 - o Materieel of financieel
 - o Opwachten/ stalken/ achtervolgen
- o Cyber Pesten
 - o Internet, social media of telefoon
- o Geniepigheid
 - o Tas afpakken
 - o Spullen laten verdwijnen
 - o Kapot maken spullen

De verschillende rollen bij pesten

De assistent: Een pester is niets zonder zijn assistent, er moet altijd wel iemand in de buurt zijn waar hij op kan vertrouwen en die hem aanmoedigt in zijn gedrag.

De meeloper: De meeloper heeft niet in de gaten dat hij een belangrijke facilitator is in het pestproces. Onbewust keurt hij het gedrag van de pester en zijn assistent goed, door bijvoorbeeld te zwijgen of te lachen als er iets gebeurt. Deze meeloper zal zelf geen zichtbaar pestgedrag vertonen maar verhoogt, door zijn gedrag, wel de status van de pester.

De buitenstaander: Het spreekwoord 'Wie zwijgt stemt toe' is op deze rol van toepassing. Dit is de grootste groep. Deze mensen weten dat er gepest wordt, maar ze doen niets. Ze lachen niet als er iets gebeurt, maar ze zullen er ook niets van zeggen. Juist door niets te doen, tolereren ze het gedrag van de pester en zijn assistenten.

De verdediger: Affectie is voor deze persoon belangrijker dan status, hij wil de relatie met mensen goed houden. Deze persoon zal niet direct iets doen, maar kan als de pesters uit de buurt zijn een grote steun zijn voor het slachtoffer, door bijvoorbeeld te zeggen dat hij het zich niet zo moet aantrekken.

De gepeste leerling: Sommige leerlingen lopen meer kans gepest te worden dan anderen. Dat kan met hun uiterlijk, gedrag, gevoelens en/of sociale uitingsvormen te maken hebben. Bovendien worden kinderen pas gepest in situaties, waarin pesters de kans krijgen om een slachtoffer te pakken te nemen, dus in onveilige situaties. Leerlingen die gepest worden doen vaak andere dingen of hebben iets wat anders is dan de meeste van hun leeftijdgenoten. Een kind dat wordt gepest, praat er thuis niet altijd over. Redenen hiervoor kunnen zijn:

- o Schaamte
- o Angst dat de ouders/verzorgers met de school of met de pester gaan praten en dat het pesten dan nog erger wordt
- o Het probleem lijkt onoplosbaar
- o Het idee dat het niet mag klikken

Mogelijke signalen van aanwezig pestgedrag bij een kind

- o Niet meer naar school willen
- o Niet meer over school vertellen
- o Nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of bij anderen gevraagd worden
- o Slechtere resultaten op school dan vroeger
- o Regelmatig spullen kwijt of met kapotte spullen thuiskomen
- o Regelmatig hoofdpijn of buikpijn hebben
- o Blauwe plekken op ongewone plaatsen
- o Niet willen slapen, vaker wakker worden, bedplassen, nachtmerries hebben
- o De verjaardag niet willen vieren

- o Niet buiten willen spelen
- o Niet alleen een boodschap durven doen
- o Niet meer naar een bepaalde club of vereniging willen
- o Bepaalde kleren niet meer willen dragen
- o Thuis prikkelbaar boos of verdrietig zijn
- o Zelf blessures veinzen om niet meer naar school te hoeven

De pester

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

- o Een problematische thuissituatie.
- o Een vaak gevoelde anonimiteit (ik besta niet); als een pester zich verloren voelt binnen een grote groep, kan hij zich belangrijker maken door een ander omlaag te drukken.
- o Het moeten spelen van een niet-passende rol.
- o Een voortdurende strijd om de macht in de klas.
Een niet-democratisch leefmilieu binnen de school; een docent is autoritair en laat opeens onprettige wijzen blijken dat hij de baas is.
- o Een gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers of een laag niveau).
- o Een zwak gevoel van autonomie.

De meelopers en andere leerlingen

Meelopers zijn leerlingen die incidenteel meedoen met het pesten. Dit gebeurt meestal uit angst om zelf in de slachtofferrol terecht te komen, maar het kan ook zijn dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en dat ze denken in populariteit mee te liften met de pester. Verder kunnen leerlingen meelopen uit angst vrienden of vriendinnen te verliezen. De meeste leerlingen houden zich afzijdig als er wordt gepest. Ze voelen zich wel vaak schuldig over het feit dat ze niet voldoende opkomen voor het slachtoffer.

Gevolgen van pesten

Pesten heeft grote gevolgen. Het doet veel met je als je gepest wordt. Maar ook voor de pester en de rest van de klas heeft pesten gevolgen.

Voor de gepeste

- o Achteruitgang in prestaties
- o Angst om naar school te gaan
- o Geen zelfvertrouwen meer hebben
- o Verdriet
- o Eenzaamheid
- o Slaapproblemen
- o Lichamelijke klachten
- o Angsten
- o Depressie
- o Gevoel van schaamte
- o Zelfbeschadiging
- o Zelfmoord (of gedachten hierover)

Voor de pester

- o Andere kinderen zijn bang
- o Niet veel echte vrienden of vriendinnen
- o Schuldgevoelens

Voor de rest van de klas

- o Er is een ongezellige sfeer in de klas.
- o Sommige kinderen doen niet meer goed mee met de les, omdat ze het niet leuk meer vinden in de klas.
- o Klasgenootjes voelen zich rot. Ze vinden dat ze iets tegen het pesten moeten doen, maar durven niet omdat ze bang zijn om zelf gepest te worden.

Pesten is onacceptabel en vraagt om een duidelijke en krachtige reactie vanuit de school. Het pestprotocol vormt de verklaring van de vertegenwoordiging van de school en de ouders/verzorgers waarin is vastgelegd dat we pestgedrag op school niet accepteren en volgens een vooraf bepaalde handelwijze gaan aanpakken.

Uitgangspunten

Een pestprotocol kan alleen functioneren als aan bepaalde voorwaarden is voldaan

- o Pesten moet als een probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen; leerkrachten, onderwijsondersteunend personeel, ouders/verzorgers en leerlingen.
- o De school is actief in het scheppen van een veilig, pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren.
- o Docenten en onderwijsondersteunend personeel moeten pesten kunnen signaleren en vervolgens duidelijk stelling nemen tegen het pesten.
- o De school dient te beschikken over een directe aanpak wanneer het pesten de kop opsteekt (het pestprotocol).
- o De school ontplooit preventieve (les)activiteiten.

De aanpak

De algemene verantwoordelijkheid van de school

- o De school zorgt dat de directie, leerkrachten en onderwijsondersteunend personeel voldoende informatie hebben over het pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten.
- o De school werkt aan een goed beleid rond pesten, zodat de veiligheid van leerlingen binnen de school zo optimaal mogelijk is.
- o Het bieden van steun aan de leerling die gepest wordt.
- o Het bieden van steun aan de pester.

Het betrekken van de middengroep bij het probleem

De leerkracht en het onderwijsondersteunend personeel bespreekt met de klas het pesten en benoemt de rol van alle leerlingen hierin. Er wordt gesproken over mogelijke oplossingen en wat de klas kan bijdragen aan een verbetering van de situatie.

Het bieden van steun aan de ouders

- o Ouders/verzorgers die zich zorgen maken over pesten worden serieus genomen.
- o De school werkt samen met de ouders/verzorgers om het pesten aan te pakken.
- o De school geeft adviezen en voorlichting aan de ouders/verzorgers in het omgaan met hun gepeste of pestende kind.
- o De school verwijst de ouders zo nodig naar deskundige hulpverleners.

Weerbaarheid

Om te voorkomen dat kinderen slachtoffer worden van pesten is het belangrijk **dat ze weerbaar zijn. Ook het zelfvertrouwen en het zelfbeeld spelen een belangrijke rol.**

Als volwassenen kunnen we deze eigenschappen versterken:

- o Geef het kind voldoende aandacht, laat merken dat het belangrijk is en geef complimenten als het iets goed doet.
- o Een weerbaarheidstraining is ook een mogelijkheid.

Preventieve maatregelen

De leerkracht en het onderwijsondersteunend personeel bespreekt aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken en regels in de klas. Het onderling plagen en pesten wordt hierbij genoemd en onderscheiden. Ook bespreekt de leerkracht in zijn/haar klas de klassenregels en de schoolregels. Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken maar als hulp bieden en/of vragen wordt beschouwd. Als de leerkracht daartoe aanleiding ziet, besteedt hij/zij extra aandacht aan pestgedrag in een groepsgesprek. Hierbij worden de rol van de pester, het slachtoffer, de meelopers en de stille getuigen benoemd. Wanneer er gepest wordt, wordt er een incidentmelding van gemaakt.

De leerkracht

1. Wanneer er gepest wordt, praat de leerkracht eerst met de gepeste en later met de pester apart. Vervolgens organiseert de leerkracht een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen.
2. De leerkracht bespreekt direct de gevolgen als het pesten zich herhaalt.
3. De leerkracht praat met de klas. Dit is belangrijk in verband met de het herstellen van de groepssfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groepslid heeft.
4. Als het probleem zich herhaalt, meldt de leerkracht het gedrag aan de directie en maakt een melding incident.

Afdeling of locatielider

De afdelingsleider neemt de rol van de mentor over bij herhaling van het pestgedrag en wanneer het pesten het klassenverband overstijgt.

1. Hij heeft zo nodig een gesprek met de gepeste en de pester apart of organiseert direct een gesprek tussen beiden. In het contact met de pester is het doel driedelig, namelijk:
 - o Confronteren
 - o Mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen
 - o Helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten
2. In het contact met de gepeste wordt gekeken of hij gedrag vertoont, waardoor hij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.
 - o Hoe communiceert de leerling met anderen?
 - o Welke lichaamstaal speelt een rol?
 - o Hoe gaat de leerling om met zijn gevoelens en hoe maakt hij deze kenbaar aan anderen?
 - o Heeft de leerling genoeg vaardigheden om weerbaarder gedrag te tonen naar de

pester?

3. Hij adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste, hulp op vrijwillige basis door de counselor.
4. Hij stelt alle betrokken ouders/verzorgers op de hoogte wanneer er sprake is van recidief gedrag, verzoekt hen om met hun kind te praten en stelt hen op de hoogte van het vervolgtraject.
5. Hij bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders/verzorgers.
6. Hij koppelt alle informatie weer terug naar de mentor.

Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling

Feiten

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

Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest

Confronteren

Confronteren en kritiek geven is niet hetzelfde.

Confronteren is probleemgericht en richt zich op het feitelijke gedrag wat waar te nemen is. Zodra we interpretaties gaan geven aan gedrag, wordt het persoonsgericht. Als 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". Wijs het getoonde gedrag af, maar de persoon niet! Je wilt duidelijk verder met de jongere. Kritiek op de persoon voelt als een beschuldiging/afwijzing.

Specifiek blijven

Je benoemt de situatie waar het over gaat en vermijdt woorden als altijd, vaak en meestal. Kritiek wordt vaak algemeen.

Veranderingsgericht

Je stelt zaken vast en gaat vervolgens inventariseren hoe het anders kan.

Achterliggende oorzaken

Nadat het probleem 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?

Het pestgedrag moet stoppen

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

Schorsing

Wanneer ook het verplichte pestproject geen blijvende vruchten afwerpt, volgt een schorsing van een dag. Daarna krijgt de pestende leerling een lange schorsing.

Schoolverwijdering

Wanneer de leerling ondanks alle inspanningen van de betrokken partijen blijft volharden in het ongewenste pestgedrag liggen er geen perspectieven meer tot verandering. De school kan en wil geen verantwoordelijkheid meer nemen voor de veiligheid van de overige leerlingen. Er rest de school niets anders dan schoolverwijdering.

Wat is Cyberpesten?

Cyberpesten (of digitaal pesten) is het pesten of misbruiken via het internet en/of via mobiele telefoon. Cyberpesten kan nog veel harder zijn dan pesten in het gewone, dagelijkse leven. Dit komt doordat de daders gemakkelijk anoniem kunnen blijven en de reikwijdte van het internet veel groter is. Tegelijkertijd komen kinderen er op steeds jongere leeftijd mee in aanraking.

Hoe wordt er gepest?

Cyberpesten kent vele vormen. Omdat de technologie in een hoog tempo verandert komen er steeds nieuwe mogelijkheden online. Dit biedt vele voordelen maar brengt ook de nodige risico's met zich mee. Veel mensen zijn zich niet bewust van de verstrekende gevolgen die dit heeft. De informatie blijft zelfs na verwijderen vaak aanwezig op internet. Onschuldige kinderen gedragen zich op internet vaak als een ander persoon. Ze schelden een klasgenoot uit, sturen vervelende sms'jes of zetten vrienden tegen elkaar op tijdens het chatten.

Naïviteit of onwetendheid van ouders en school

Vanwege de snel veranderende technologie zijn onderwijsinstanties en ouders vaak onvoldoende op de hoogte van alle mogelijkheden en risico's die het internet biedt. Hierdoor bestaat het risico dat we de boot missen in zaken die er spelen binnen en buiten de school. Het is voor ouders en medewerkers belangrijk doorlopend op de hoogte te zijn van de laatste ontwikkelingen op het gebied van de digitale ontwikkeling die kinderen aangaat.

Huidige vormen van cyberpesten en cyber risico's

- o Pesten, dreigen of buitensluiten binnen chatfuncties (facebook, whatsapp, Instagram, games etc.).
- o Het sturen van haat en dreigmails.
- o Vertrouwelijke informatie, beelden en/of film delen via chat functies en/of plaatsen op internet.
- o Ongewenste contacten met vreemden in chatfuncties of games.

- o Grooming: personen die zich uitgeven als een ander persoon.
- o Webcam-seks.
- o Bangalijsten: dit zijn lijsten waarin namen van verschillende meisjes staan die op school worden gezien/uitgemaakt als slet.
- o Loverboy contact.
- o Hacken: gegevens stelen of instellingen aanpassen.

Het stappenplan na een melding van cyberpesten

1. **Bewaar de berichten.** Probeer de berichten waarin het pestgedrag voorkomt te bewaren. Vertel leerlingen hoe ze dat kunnen doen.
2. **Blokkeren van de afzender.** Leg de leerling zo nodig uit hoe hij/zij de pestmail kan blokkeren.
3. **Probeer de dader op te sporen.** Soms is de dader te achterhalen door uit te zoeken van welke computer op school het bericht is verzonden. Neem contact op met de ICT-coördinator of de systeembeheerder. Het is mogelijk
4. om van het IP-adres van de e-mail af te leiden van welke computer het bericht is verzonden. Ook is er van alles mogelijk via de helpdesk.
5. **Neem contact op met de ouders/verzorgers van de gepeste leerling.** Geef de ouders/verzorgers voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen.
6. **Verwijs de ouders/verzorgers zo nodig door.**
7. **Adviseer aangifte.** In het geval dat een leerling stelselmatig wordt belaagd is er sprake van stalking en dan kunnen de ouders/verzorgers 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, tel: 0900-0101).

Tips voor leerlingen

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

- o Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
- o Gebruik een apart adres om jezelf te registreren op websites.
- o Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.
- o Gebruik altijd een bijnaam als chat.
- o Zorg dat je wachtwoorden geheim blijven en niet makkelijk te raden zijn.
- o Als anderen binnen zijn gekomen, neem dan contact op met de beheerder van de site.
- o Als je een vervelend gevoel hebt over iets wat je hebt gezien en/of meegemaakt, vertrouw dan op je gevoel en vertel het aan iemand die je vertrouwt.
- o Blijf zelf respectvol naar anderen, scheld niet terug.
- o Ga weg uit de chat als er iets vervelends gebeurt.
- o Verwijder onbekende mensen uit contactlijst.
- o Bel of mail niet zomaar met personen die je alleen van internet kent.
- o Spreek niet met iemand af zonder dat je ouders dit weten.
- o Verstuur zelf geen flauwe grappen, dreigmail of haatmail.
- o 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.

- o Foto's kunnen ook bewerkt worden.

Wees zeer voorzichtig met het gebruik van je webcam, plak het zo nodig af. 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?

- o Niet persoonlijk opvatten als het van mensen komt die je niet kent. De anonimiteit van internet maakt dat mensen makkelijker gaan schelden.
- o Reageer niet op pestmails of andere digitale pesterijen.
- o Blokkeer de afzender of rapporteer.
- o Bewaar de bewijzen. Maak een print, sla ze op of maak een screenshot. 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.
- o Ga naar je leerkracht of directeur toe op school. Deze zal je verder helpen om het pestgedrag te stoppen.

Bij aanhoudend pesten kun je aangifte doen bij de politie. Het is strafbaar.