

# Het pestprotocol

Informatie over (ons beleid tegen) pesten  
voor docenten, ouders en leerlingen



## Inhoudsopgave

- 1.0 Voorwoord
- 2.0 Pesten
  - 2.1 Wat is plagen?
  - 2.2 Wat is pesten?
  - 2.3 Hoe wordt er gepest?
  - 2.4 De gepeste leerling
  - 2.5 De pester
  - 2.6 De meelopers en de andere leerlingen
- 3.0 Digitaal pesten ofwel Cyberpesten
  - 3.1 Wat is cyberpesten?
  - 3.2 Hoe wordt er gepest?
  - 3.3 Hoe kan je digitaal pesten voorkomen
- 4.0 Het pestprotocol
  - 4.1 Uitgangspunten
  - 4.2 De vijf sporenaanpak
  - 4.3 Preventieve maatregelen
- 5.0 Het stappenplan na een melding van pesten
- 6.0 Het stappenplan na een melding van Cyberpesten
- 7.0 Bijlagen
  - Bijlage I (Het Nationaal onderwijsprotocol tegen pesten)
  - 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 cyberpesten)

## 1.0 Voorwoord

### *De droom van het Life College*

*Een betere en rechtvaardige wereld. Waarin mensen tot hun recht komen. In hun kracht staan. GELUKKIG ZIJN.*

Life College heeft als doel jongeren uit te dagen om te ontdekken wie je bent. En waar je goed in bent. Die talenten verder te ontwikkelen. Zo zelfvertrouwen te ontwikkelen. Simpelweg in je kracht komen.

Docenten, onderwijsondersteunend personeel, coördinatoren en schoolleiding bevorderen deze ontwikkeling door het scheppen van een open en prettige werksfeer in de klas en daarbuiten.

Door het creëren van overzichtelijke en herkenbare eenheden draagt de organisatie van de school bij aan het gevoel van veiligheid.

Het moet zo voor iedere leerling mogelijk worden om te ervaren dat hij/zij kan zijn wie hij/zij is en zijn/haar talenten kan ontwikkelen in een prettig en veilig klimaat.

Pesten betekent dat iemands grenzen overschreden worden en dat past niet in een prettig en veilig klimaat voor allemaal.

Het pestprotocol is geschreven voor de leerlingen, ouders en medewerkers van de school. Het geeft het beleid van de school weer t.a.v. pesten. Het beschrijft wat we onder pesten verstaan, hoe pesten voorkomen kan worden en wat de aanpak is als er gepest wordt.

Het hoofddoel van het protocol is het voorkomen en bestrijden van pesten door alle betrokkenen duidelijkheid te geven over ieders rol. Daarnaast heeft het een informatieve en verwijzende functie.

De acties die we ondernemen zijn niet statisch. Afhankelijk van alle andere ontwikkelingen binnen de school, zal ook het handelen rond pesten zich verder ontwikkelen. In dat geval zal dit protocol aangepast worden.

Voor de tekst van dit protocol is gedeeltelijk gebruik gemaakt van pestprotocollen van andere scholen. De aanpak van pesten heeft echter een duidelijk eigen karakter.

## 2.0 Pesten

### 2.1 Wat is plagen?

We spreken over plagen wanneer leerlingen min of meer aan elkaar gewaagd zijn. Het vertoonde gedrag is onschuldig en nodigt uit tot een reactie van een zelfde soort. Het gaat dan om een spel, dat door geen van de betrokkenen als bedreigend of echt vervelend wordt ervaren.

Plagen is niet systematisch en heeft geen nadelige gevolgen voor degene die het ondergaat.

Er is sprake van een pedagogische waarde: door elkaar eens uit te dagen, leren kinderen heel goed om met allerlei conflicten om te gaan. Dat is een vaardigheid die hen later in hun leven van pas komt bij conflicthantering.

### 2.2 Wat is Pesten ?

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

Op het Life College hanteren we de regel dat degene die het ondergaat, bepaalt of het vertoonde gedrag gewenst is of niet meer. Degene die het ondergaat bepaalt dus of er sprake is van pesten. Wat voor de één een vorm van ongewenst gedrag is, hoeft dat voor de ander niet te zijn. Wat voor de één een grapje of een plagerijtje is, kan door de ander als enorm vervelend of kwetsend ervaren worden. Wat misschien niet persoonlijk bedoeld is, kan iemand direct raken. Het wordt een probleem als je er samen niet meer uitkomt.

Het specifieke van pesten is gelegen in het bedreigende en vooral systematische karakter van bepaald gedrag.

### 2.3 Hoe wordt er gepest?

Met woorden:	vernederen, belachelijk maken, schelden, dreigen, met bijnamen aanspreken, gemene briefjes, mailtjes, sms-jes schrijven, verspreiden van (bewerkte) foto's om de ander te vernederen/ belachelijk te maken
Lichamelijk:	trekken aan kleding, duwen en sjoeren, schoppen en slaan, krabben en aan haren trekken, wapens gebruiken
Achternvolgen:	opjagen en achterna lopen, in de val laten lopen, klem zetten of rijden, opsluiten

Uitsluiting:	doodzwijgen en negeren, uitsluiten van feestjes en het buitensluiten bij groepsopdrachten
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

## 2.4 De gepeste leerling

Elke leerling loopt het risico gepest te worden maar sommige leerlingen hebben een grotere kans om gepest te worden dan anderen. Dat kan komen door uiterlijke kenmerken maar het heeft vaker te maken met vertoond gedrag, de wijze waarop gevoelens worden beleefd en de manier waarop die worden geuit. Kinderen die gepest worden hebben vaak andere interesses dan de meeste leeftijdgenoten of ze doen dingen anders. Ze zijn goed in vakgebieden of juist niet.

Veel kinderen die gepest worden hebben een beperkte weerbaarheid. Ze zijn niet in staat daadwerkelijk actie te ondernemen tegen de pestkoppen en stralen dat dan ook uit. Vaak zijn ze angstig en onzeker in een groep en durven ze weinig of niets te zeggen omdat ze bang zijn uitgelachen te worden. Deze angst en onzekerheid worden verder versterkt door het ondervonden pestgedrag, waardoor het gepeste kind in een vicieuze cirkel komt waar het zonder hulp zeker niet uit komt.

Gepeste leerlingen voelen zich vaak eenzaam, hebben in hun gepeste omgeving geen vrienden om op terug te vallen en kunnen soms beter met volwassenen opschieten dan met hun leeftijdgenoten.

Jongens die worden gepest horen bijna nooit tot de motorisch beter ontwikkelde kinderen.

## 2.5 De pester

Pestende leerlingen zijn vaak fysiek en /of verbaal de sterksten.

Meisjes pesten in drie kwart van de gevallen door middel van psychisch geweld (buitensluiten, roddelen) en voor de rest door middel van fysiek geweld. Bij jongens is het net andersom: in driekwart van de gevallen door middel van fysiek geweld en voor de rest door middel van psychisch geweld.

Pesters kunnen het zich permitteren zich agressief op te stellen en ze reageren dan ook met dreiging van geweld of de indirecte inzet van geweld. Ze lijken

populair te zijn in een klas, maar dwingen hun populariteit in de groep af door te laten zien hoe sterk ze zijn en wat ze allemaal durven. Echte pesters zijn niet alleen agressief en fysiek sterker dan de rest van de klas, ze hebben ook weinig empathisch (invoelend) vermogen, zijn impulsief en domineren graag andere kinderen.

Een 'succesvolle' pester heeft niet geleerd zijn agressie op een andere manier te uiten dan door het ongewenste pestgedrag te vertonen. Ook pesters hebben op de langere termijn last van hun pestgedrag.

Door hun verkeerde en vooral beperkte sociale vaardigheden hebben ze vaak moeite om een vriendschap op te bouwen en te onderhouden op andere gronden dan die van macht en het delen in die macht. Pesters maken een abnormale sociale ontwikkeling door met alle gevolgen van dien voor de pester zelf.

## 2.6 De meelopers

### *De zwijgende middengroep*

De meeste leerlingen zijn niet direct betrokken bij pesten in de actieve rol van pester. Sommigen behouden enige afstand en andere leerlingen doen, uit angst of uit berekening, mee. Dit zijn de zogenaamde 'meelopers'. Er zijn ook leerlingen die niet merken dat er gepest wordt. Heel af en toe neemt een leerling, of een klein groepje leerlingen, het voor het gepeste kind op. Het specifieke kenmerk van een meeloper is de grote angst om zelf in de slachtofferrol te geraken.

Maar het kan ook zijn dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en denken daardoor op de populariteit van de pester in kwestie mee te liften.

### 3.0 Digitaal pesten oftewel Cyberpesten

#### 3.1 Wat is Cyberpesten?

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

#### 3.2 Hoe wordt er gepest?

- Via Whats app, Instagram en Twitter
- pest-mail (schelden, beschuldigen, roddelen, beledigen)
- stalking: het stelselmatig lastig vallen van iemand door het blijven sturen van hate-mail of het dreigen met geweld in chatrooms.
- het tegenkomen van ongewenst materiaal zoals: porno en kinderporno, gewelddadig materiaal etc.
- ongewenst contact met vreemden
- webcam-seks: beelden die ontvangen worden kunnen opgeslagen worden en te zijner tijd misbruikt worden
- hacken: gegevens stelen of instellingen aanpassen. Ook het uit naam van een ander versturen van pest-mail.

#### 3.3 Wat kan een leerling doen om digitaal pesten te voorkomen?

- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
- Gebruik een apart hotmail adres om jezelf te registreren op websites. Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.
- Gebruik altijd een bijnaam als je chat.
- Als je je vervelend voelt door iets dat je hebt gezien, vertel dat dan aan een volwassene die je vertrouwt.
- Blijf altijd vriendelijk en eerlijk en scheld niet (terug).
- Voeg geen onbekende mensen toe
- Verwijder onbekende mensen uit je contactlijst
- Ga weg uit de chat als er iets vervelends gebeurt
- Bel of mail niet zomaar met kinderen die je van internet kent, en spreek niet met ze af zonder dat je ouders dat weten.
- Verstuur geen flauwe grappen, dreigmail of haatmail.

- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van het chatten kent.
- Dus: geen emailadressen, gewone adressen, namen (ook niet van school), telefoonnummers, wachtwoorden enz. geven.
- 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, ook als jij hem al weggehaald hebt. Foto's kunnen ook bewerkt worden zonder dat jij dat weet of wilt. Houd daar rekening mee.
- Wees voorzichtig met het gebruik van je webcam. Gebruik geen webcam bij personen die je niet kent of vertrouwt. Jouw beelden kunnen worden opgeslagen en gebruikt worden om ze aan andere personen te laten zien. Ze kunnen ook voor andere doeleinden gebruikt worden dan waarvoor jij ze gemaakt hebt.

Wat kan een leerling tegen digitaal pesten doen?

- Niet altijd persoonlijk opvatten.
- Als het pesten komt van mensen die je niet kent, vat scheldpartijen of beledigingen dan niet persoonlijk op. Vaak maken mensen negatieve opmerkingen uit verveling. De anonimiteit van internet maakt dat mensen makkelijk gaan schelden.
- Negeer alle pestberichten.
- Je kunt het beste niet reageren op haatmailtjes of andere digitale pesterij.
- Verwijder de e-mail zonder hem te openen. Onderdruk je nieuwsgierigheid!
- 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 die chatroom.
- Krijg je pest e-mails , blokkeer dan de afzender .
- Als het gaat om sms'jes op de mobiele telefoon, dan heb je op sommige mobiele telefoons de mogelijkheid om bepaalde nummers te blokkeren.
- Dit werkt alleen als vanaf een andere telefoon met nummer vermelding het bericht wordt verzonden, waarmee de dader zich bloot geeft. Wanneer hij of zij echter de telefoon van iemand anders gebruikt, is weliswaar de telefoon, maar niet de dader te achterhalen. Er is dan weer sprake van anonimiteit. Het nummer kan vervolgens wel worden geblokkeerd.



- Wanneer andere methoden niet helpen, kan uiteindelijk alleen de sms-functie worden uitgeschakeld. In het ergste geval moet een nieuw (eventueel geheim) nummer worden aangevraagd.
- Praat erover.  
Erover praten met je vrienden, je ouders of een leraar die je vertrouwt is belangrijk. Zeker als het pesten al een tijdje duurt en je je er bedreigd door voelt. Liefst met iemand die veel van computers en internet weet en die niet doorvertelt dat je gepest wordt.
- Bewaar de bewijzen.
- Als de pesterijen al in een verder gevorderd stadium zijn en er via de sms, chat of mail bedreigingen worden geuit, bewaar deze dan. Hoe vervelend de mailtjes ook zijn, gooi ze niet weg.
- Maak een printje van de pestmail of sla de berichten op. Het zijn bewijzen die tegen de pester gebruikt kunnen worden. 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.
- Je kunt naar een van de contactpersonen op school gaan die speciaal zijn aangesteld om je te helpen bij vormen van ongewenst gedrag. Zij kunnen je vertellen wat je nog meer kunt doen om het vervelende gedrag te stoppen. Zij kunnen je ook helpen als het vervelende gedrag misschien al gestopt is maar je er nog steeds last van hebt.
- Aangifte doen bij de politie.  
In bepaalde gevallen kun je naar de politie om aangifte te doen. Pesten kan zo hardnekkig zijn dat het pesten 'stalken' wordt genoemd. Dit is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen:  
[www.pestenislaf.nl](http://www.pestenislaf.nl)  
Voel je niet schuldig als er iets vervelends gebeurt. Het is niet jouw schuld.
- Wees zuinig op je wachtwoorden.  
Zorg dat je je wachtwoorden en inlognamen niet doorgeeft aan anderen of dat ze gemakkelijk 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.

## 4. Het Pestprotocol

### 4.1 Uitgangspunten

Op het Life college leeft iedereen volgens de normen en waarden binnen de school: aandacht, steun, respect, eerlijk en gastvrijheid.

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

### 4.2 Vijfsporenaanpak

Door het ondertekenen van het Nationaal onderwijsprotocol heeft de school zich verbonden aan de vijfsporenaanpak. Dit houdt in:

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

De school zorgt dat de medewerkers 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 waardoor een klimaat ontstaat waarin pesten bespreekbaar gemaakt kan worden.

Alle medewerkers van de school vervullen een voorbeeldfunctie bij het signaleren en tegengaan van pestgedrag.

#### *Het bieden van steun aan de jongere die gepest wordt*

Het probleem wordt serieus genomen.

Er wordt uitgezocht wat er precies gebeurd is.

Er wordt overlegd over mogelijke oplossingen.

Het aanbieden van hulp door de mentor, de zorgcoördinator/leerlingbegeleider, teamleider.

*Het bieden van steun aan de pester*

Het confronteren van de jongere met zijn gedrag en de gevolgen hiervan voor de pester. De achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen.

Wijzen op het gebrek aan empathisch vermogen dat zichtbaar wordt in het gedrag.

Het aanbieden van hulp (desnoods verplicht) door de mentor, de zorgcoördinator/leerlingbegeleider, teamleider.

*Het betrekken van de middengroep bij het pesten*

De mentor bespreekt met de klas het pesten en benoemt de rol van alle leerlingen en die van de school hierin.

Er wordt gesproken over mogelijke oplossingen en wat de klas kan bijdragen aan een verbetering van de situatie. De mentor komt hier in de toekomst op terug.

*Het bieden van steun aan de ouders*

Ouders die zich zorgen maken over pesten worden serieus genomen.

De school werkt samen met de ouders om het pesten aan te pakken.

De school geeft adviezen aan de ouders in het omgaan met hun gepeste of pestende kind. De school verwijst de ouders zo nodig naar deskundige hulpverleners.

De ouders van leerlingen die gepest worden, kunnen er moeite mee hebben, 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; hij/zij wil ook geaccepteerd worden. Het verlangt ernaar om zich prettig en zelfverzekerder te voelen. Daar kan begeleiding of een training (rots- en watertraining/ faalangst reductietraining) aan bijdragen.

### **4.3 Preventieve aanpak**

Het aanpakken van pesten

Pesten is onacceptabel en vraagt om een duidelijke en krachtige reactie vanuit de school. De grote vraag is hoe dat het beste kan en vooral ook hoe we dat binnen een onderwijsteam kunnen aanpakken.

Pesten kan grote gevolgen hebben voor de gepeste (onzekerheid, faalangst, depressie, zelfdoding) en de pester (problemen met sociale relaties, positief tegenover het gebruik van geweld, heeft grotere kans in het criminele circuit terecht te komen).

### ***De mentor***

1. Elke mentor bespreekt aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken en regels in de klas. Het onderling plagen en pesten wordt hierbij genoemd en onderscheiden. Tevens bespreekt de mentor in zijn klas het pestprotocol. Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd.
2. In alle leerjaren wordt aandacht besteed aan pesten in één of meerdere mentorlessen/ lessen leefstijl/cultuurthema's(ondersteuning dmv lesbrieven)/theatervoorstelling/ debatten/activiteiten in samenwerking met SWS en life guards en anti-pest lessen verzorgd door externe deskundigen.
3. Indien een mentor of docent daartoe aanleiding ziet, besteedt hij expliciet aandacht aan pestgedrag in een groepsgesprek. Hierbij worden de rol van de pester, het slachtoffer, de meelopers en de stille getuigen benoemd. Buiten de groepen is er ook de mogelijkheid om intern een Rots en water-training en/of een faalangst reductie-training te volgen.
4. Van de gesprekken rond pesten worden aantekeningen gemaakt, die door de mentor worden bewaard in het leerlingvolgsysteem van zowel de leerling die pest als van de leerling die gepest wordt.

### ***De medewerker***

Het voorbeeldgedrag van de docent in de les en van de medewerkers van de school is belangrijk. Er zal minder gepest worden in een klimaat waar duidelijkheid heerst over de omgang met elkaar, waar acceptatie van verschillen wordt aangemoedigd, waar ruzies niet met geweld worden opgelost, maar uitgesproken, waar leerlingen gerespecteerd worden in hun eigenheid, waar agressief gedrag niet wordt geaccepteerd en waar docenten, onderwijsondersteunend personeel, coördinatoren en schoolleiding duidelijk stelling nemen tegen dergelijke gedragingen.

## 5.0 Het stappenplan na melding van pesten

### *De mentor*

- Wanneer het pesten plaatsvindt in klassenverband, praat de mentor eerst met de gepeste en later met de pester apart. Een leidraad voor deze gesprekken is te vinden in bijlage II en III. Vervolgens organiseert de mentor een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen.
- De mentor neemt contact op met de ouders van de pester en de gepeste en betreft hen bij de oplossing.
- De mentor bespreekt direct het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt.
- De mentor praat met de klas. Dit is belangrijk in verband met het herstellen van de groeps sfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groeps lid heeft.
- Indien het probleem escaleert, meldt de mentor het gedrag aan de zorgcoördinator/leerlingbegeleider/teamleider/ van de leerling(en). Hij overhandigt de zorgcoördinator/teamleider/afdelingsleider het dossier met daarin de gebeurtenissen en de afspraken die zijn gemaakt.
- Indien het probleem escaleert, worden de ouders/verzorgers op de hoogte gesteld en zo nodig betrokken bij het vinden van een oplossing.

### *De zorgcoördinator/leerlingbegeleider/teamleider*

- De zorgcoördinator/leerlingbegeleider/teamleider, kan in onderling overleg, de rol van de mentor overnemen bij escalatie van het pestgedrag en wanneer het pesten het klassenverband overstijgt.
- Hij heeft zo nodig een gesprek met de gepeste en de pester apart of organiseert direct een gesprek tussen beiden.
- In het contact met de pester is het doel drieledig, namelijk:
  - confronteren (zie bijlage IV)
  - mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen
  - helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten.
- In het contact met de gepeste wordt gekeken of hij bepaald gedrag vertoont, waardoor hij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.
- Hij adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste, hulp op vrijwillige basis.
- Hij stelt alle betrokken ouders op de hoogte wanneer er sprake is van recidief (*terugkerend*) gedrag, verzoekt hen om met hun kind te praten en stelt hen op de hoogte van het vervolgtraject.
- Hij bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders.

- Hij koppelt alle informatie weer terug naar de mentor.

### *Schorsing*

Aanhoudend pestgedrag kan uiteindelijk lijden tot definitieve verwijdering van het Life College.

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

- Bewaar de berichten. Probeer de berichten waarin het pestgedrag voorkomt te bewaren. Vertel leerlingen hoe ze dat kunnen doen (afdrukken, selecteren en kopiëren, MSN-gesprekken opslaan).
- Blokkeren van de afzender. Leg de leerling zo nodig uit hoe hij/zij de pestmail kan blokkeren.
- 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. Het is mogelijk om van het IP adres van de e-mail af te leiden van welke computer het bericht is verzonden. Ook is er van alles mogelijk via de helpdesk. Deze stappen neemt de teamleider.
- Neem contact op met de ouders van de gepeste leerling. Geef de ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen.
- Verwijs de ouders zo nodig door. Er zijn twee telefoonnummers die ouders kunnen bellen met vragen, namelijk:
  - 0800-5010: de onderwijstelefoon
  - 0900-11131113: de vertrouwensinspectie
- Adviseer aangifte. In het geval dat een leerling stelselmatig wordt belaagd is er sprake van stalking en dan kunnen de ouders aangifte doen. Ook wanneer het slachtoffer lichamelijk letsel of materiële schade is toegebracht, kan de politie worden ingeschakeld. Zo nodig kun je verwijzen naar Bureau Slachtofferhulp ([www.slachtofferhulp.nl](http://www.slachtofferhulp.nl), tel: 0900-0101)
- De zorgcoördinator. Verwijs de pester en/of de gepeste door naar de zorgcoördinator wanneer verdere begeleiding nodig is.

## 7.0 Bijlagen

- Bijlage I  
Het Nationaal onderwijsprotocol tegen pesten
- 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 cyberpesten

## Nationaal Onderwijsprotocol tegen Pesten

Het Nationaal onderwijsprotocol tegen Pesten beoogt via samenwerking het probleem van het pestgedrag bij kinderen aan te pakken en daarmee het geluk, het welzijn en de toekomstverwachting van kinderen te verbeteren.

De ondertekenaars van dit protocol verklaren het volgende:

1. Pesten is een wezenlijk en groot probleem. Uit onderzoek blijkt dat één op de vier kinderen (+ 375.000) in het basisonderwijs en één op de zestien leerlingen (+ 56.000) in het voortgezet onderwijs slachtoffer zijn van pestgedrag. Pestgedrag is schadelijk tot zeer schadelijk voor kinderen, zowel voor de slachtoffers als voor de pesters. De omvang en zwaarte van het probleem leiden tot de noodzaak van een aanpak door alle opvoeders van kinderen en jongeren, in het bijzonder door de leraren en door de ouders.
2. Het bevoegd gezag en directie gaan, om een passend en afdoend antwoord te vinden op het pestprobleem, uit van een zo goed mogelijke samenwerking tussen leraren, ouders en leerlingen, gebaseerd op afgesproken beleid dat gericht is op samenwerking.
3. Onze school wenst een samenwerking, zoals bedoeld onder punt 2., ook daadwerkelijk aan te gaan, te stimuleren en te onderhouden.
4. De ondertekenaars van dit protocol verbinden zich daarom het volgende te doen:
  - het werken met de 'vijfsporenaanpak';
  - het bewust maken en bewust houden van de leerlingen van het bestaan en de zwaarte van het pestprobleem;
  - het bewust maken en bewust houden van de (levenslange) gevolgen van pesten;
  - een gerichte voorlichting over de preventie en de aanpak van het pesten aan alle ouders van de school;
  - het zorgen voor een voor iedere aan de school verbonden persoon toegankelijke, actuele informatie over het pestprobleem, met als speciaal aandachtspunt informatie voor de leerlingen;



- het beschikbaar stellen van geld waarmee de scholing van personeelsleden, lesmaterialen, lezingen, activiteiten voor ouders, de aanschaf van boeken en andere informatie wordt bekostigd;
  - het invoeren van een sociaal-emotioneel leerlingvolgsysteem op school, zodat probleemgedrag bij leerlingen zo vroeg mogelijk kan worden onderkend en tegengegaan.
5. De ondertekenaars verklaren zich in principe bereid tot deelname aan een periodieke zelfevaluatie (bijvoorbeeld de PestTest<sup>®</sup>) binnen een door de medezeggenschapsraad vastgestelde termijn.
  6. Als het protocol is ondertekend, wordt een kopie op een duidelijk zichtbare plaats opgehangen in de school. De tekst van het protocol wordt verder bekend gemaakt via de schoolkrant en, indien aanwezig, de website van de school.
  7. Het bevoegd gezag en de directie zorgen er verder voor dat naar aanleiding van de ondertekening van dit protocol een beleid tegen het pesten wordt geformuleerd. Dit beleid wordt in het schoolplan en de schoolgids opgenomen.

Naam en plaats van de school: ..... Getekend namens:

Bevoegd gezag Directie/personeel

.....

Medezeggenschapsraad Ouderraad/oudervereniging Leerlingenraad

.....

## Bijlage II

### Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling

#### Feiten

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

#### Aanpak

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

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

Gepeste jongeren lopen vaak rond met het gevoel dat er iets mis is met ze. Daardoor hebben ze moeite om voor zichzelf op te komen. Ergens is er iets in zichzelf dat de pester gelijk geeft. Besteed hier aandacht aan want niemand kan een ander klein maken zonder diens toestemming.

## Bijlage 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 en richt zich op gedrag wat waar te nemen is. Zodra we interpretaties gaan geven aan gedrag, wordt het persoonsgericht, bijvoorbeeld:  
je hebt cola in de tas van Piet laten lopen. Dat doe je zeker omdat je graag de lolligste bent! Zodra we gaan interpreteren reageren we een gevoel van frustratie op die ander af en zijn we gestopt met confronteren en begonnen met kritiseren.
- relatiegericht. Je bent heel duidelijk op de inhoud, in wat je wilt en niet wilt maar met behoud van de relatie, bijvoorbeeld. Ik vind dat je heel erg gemeen doet tegen haar en ik wil dat je daarmee ophoudt. Zeg nooit: Je bent heel gemeen. Je wilt duidelijk verder met de jongere. Kritiek op de persoon voelt als een beschuldiging/afwijzing. Eigenlijk zeg je daarmee dat de pester een waardeloos mens is.
- specifiek blijven. Je benoemt de situatie waar het over gaat en vermijdt woorden als altijd, vaak en meestal. Kritiek wordt vaak algemeen.
- veranderingsgericht. Je stelt zaken vast en gaat vervolgens inventariseren hoe het anders kan.

*Achterliggende oorzaken*

Nadat het probleem benoemt is, richt jij je op het waarom? Hoe komt het dat je dit gedrag nodig hebt? Wat levert het jou op? Wat reageer je af op die ander? Etc.

Maak duidelijk dat er een tekort aan empathisch vermogen zichtbaar wordt in dit gedrag. Wat ga je daaraan doen? Biedt zo nodig hulp aan van de counselor (op vrijwillige basis).

Het pestgedrag moet stoppen

Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt (zie richtlijnen pesten)

## Bijlage IV

Tips voor leerlingen:

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

- ✓ Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
- ✓ Gebruik een apart hotmail adres om jezelf te registreren op websites. Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.
- ✓ Gebruik altijd een bijnaam als chat.
- ✓ Zorg dat je wachtwoorden geheim blijven en niet makkelijk te raden zijn. Als anderen wel binnen zijn gekomen, neem dan contact op met de beheerder van de site.
- ✓ Als je een vervelend gevoel hebt over iets wat je hebt gezien of meegemaakt, vertrouw dan op je gevoel en vertel het aan iemand die je vertrouwt.
- ✓ Blijf zelf respectvol naar anderen, scheld niet terug.
- ✓ Ga weg uit de chatroom als er iets vervelends gebeurt.
- ✓ Verwijder onbekende mensen uit je 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 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.

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

- ✓ Niet persoonlijk opvatten als het van mensen komt die je niet kent. De anonimiteit van internet maakt dat mensen makkelijker gaan schelden.
- ✓ Reageer niet op pestmails of andere digitale pesterijen. Verwijder de e-mail zo mogelijk zonder hem te openen. Als je niet reageert, gaan pesters vaak op zoek naar iemand anders om te pesten.
- ✓ Blokkeer de afzender. Als het gaat om smsjes op de mobiele telefoon, dan heb je soms de mogelijkheid om nummers te blokkeren.
- ✓ Bewaar de bewijzen. Maak een print of sla ze op. Van het IP adres van de e-mail kan soms worden afgeleid, van welke computer de e-mail verzonden is. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare mail aan kan nemen. Men heeft daar ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie de mail heeft verstuurd. Bel de helpdesk op.

- ✓ Ga naar je mentor, zorgcoördinator of leerlingbegeleider toe op school. Deze zal je verder helpen om het pestgedrag te stoppen.
- ✓ Bij stalken kun je aangifte doen bij de politie. Het is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen: [www.pestenislaf.nl](http://www.pestenislaf.nl)

## Bijlage V

### Links voor bruikbare adressen bij cyberpesten

- Algemene zoekpagina's
- [www.pesten.startkabel.nl](http://www.pesten.startkabel.nl)
  - [www.pesten.startpagina.nl](http://www.pesten.startpagina.nl)  
Pesten (algemeen)
  - [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl)  
Website van het APS met informatie, advies en tips over pesten voor kinderen, jongeren, ouders en leerkrachten.
  - [www.pesten.net](http://www.pesten.net)  
Voor en door slachtoffers. Opgericht door Bob van der Meer.  
Cyberpesten / veilig internetgebruik / veilige school
  - [www.stopdigitaalpesten.nl](http://www.stopdigitaalpesten.nl)  
Campagne van SIRE (Stichting Ideële Reclame)
  - [www.digibewust.nl](http://www.digibewust.nl)  
Een informatieve site van het Ministerie van Economische zaken, over het veilig gebruik van internet.
  - [www.ppsi.nl](http://www.ppsi.nl)  
PPSI is het expertisecentrum van het APS op het gebied van het voorkomen en bestrijden van seksuele intimidatie en seksueel misbruik in het onderwijs. Je kunt er ook terecht voor informatie over pesten, agressie, geweld, discriminatie en racisme.
  - [www.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.

### Films met als thema pesten

- Bluebird (2004) – te bestellen bij Life Lab
- Meancreek (2005) – te bestellen bij Life Lab
- Mean girls (2006) – te bestellen bij Life Lab
- Spijt (2013)– te bestellen bij Life Lab