

Pestprotocol

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

Mei 2013

Inhoudsopgave

Aanleiding	blz. 2
Pesten	blz. 4
- Wat is pesten?	blz. 4
- Hoe wordt er gepest?	blz. 5
- Rollen in het pestproces	blz. 6
- Gevolgen van pesten	blz. 7
- Ouders van het slachtoffer	blz. 8
- Ouders van daders	blz. 8
- Pesten van personeel	blz. 9
Het pestprotocol: de aanpak van pesten	blz. 10
- Uitgangspunten	blz. 10
- Vijfsporenbeleid	blz. 10
- Verantwoording	blz. 10
- Preventie	blz. 11
- Gevolgen en sancties	blz. 12
Het stappenplan	blz. 13
- Anti-pestprogramma's	blz. 15
- School overstijgend	blz. 16
Cyberpesten	blz. 17
- Wat is cyberpesten?	blz. 17
- Hoe wordt er gepest?	blz. 17
- Gevolgen van cyberpesten	blz. 18
- Aanpak van cyberpesten	blz. 19
- Stappenplan bij cyberpesten	blz. 19
- Stappenplan voor leerlingen	blz. 20
Aanbevelingen	blz. 22
- Literatuur	blz. 22
- Websites	blz. 22
- Telefoonnummers	blz. 24
Bijlagen	blz. 25
- Bijlage 1: Het pestcontract	blz. 25
- Bijlage 2: Leidraad voor een gesprek met het slachtoffer	blz. 26
- Bijlage 2: Leidraad voor een gesprek met de dader	blz. 28

Aanleiding

In maart 2013 wordt een wetsvoorstel ingediend dat scholen verplicht stelt hun aanpak ten opzichte van pesten te herzien. Het pestprotocol moet worden aangepast, zodat voor zowel leerlingen en ouders als voor andere betrokkenen vanuit school duidelijk is welke stappen genomen kunnen worden ter preventie van pesten. Ook stelt dit regels op ten aanzien van handelingsplannen indien sprake is van pestgedrag.

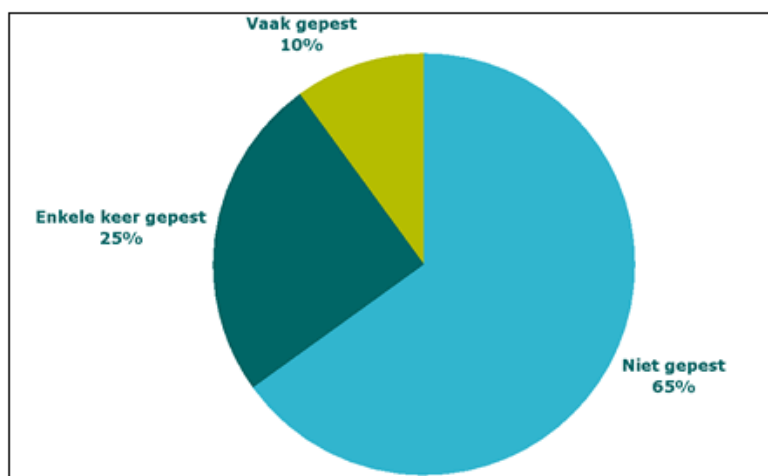
Veel scholen in Nederland hebben het pestprotocol niet op orde en zullen hierin begeleid worden. Een onderdeel van het wetsvoorstel is dan ook het aanstellen van een pest coördinator. Hoewel het Bonhoeffer College op alle scholen een beleid tegen pesten hanteert, blijkt deze in de praktijk bij docenten, ouders en/of leerlingen onbekend en wordt het pestprotocol onregelmatig toegepast. Naar aanleiding van het wetsvoorstel is dan ook besloten tot een aanpassing van het pestbeleid van het Bonhoeffer College, door het opstellen van een vernieuwd pestprotocol.

Het Bonhoeffer College beschikt over vier verschillende pestprotocollen behorend bij de verschillende locaties, te weten de locaties Bruggertstraat, Scholingsboulevard en Van Der Waalslaan. Voor de locaties Vlierstraat is één protocol aanwezig. De locatie Geessinkweg gebruikt het protocol van de Van Der Waalslaan. Bij de Vlierstraat is voor twee locaties één protocol aanwezig.

Wanneer deze nader bekeken worden, blijken de pestprotocollen niet te voldoen aan de wettelijke eisen die binnenkort aan de scholen worden gesteld. Daarnaast zijn de protocollen gedateerd en/of onvolledig. De protocollen kunnen voor zowel leerlingen als docenten onduidelijk zijn en roepen in sommige gevallen juist vragen op. Ook blijken de protocollen in de praktijk weinig gebruikt te worden en is het protocol bij veel docenten niet bekend.

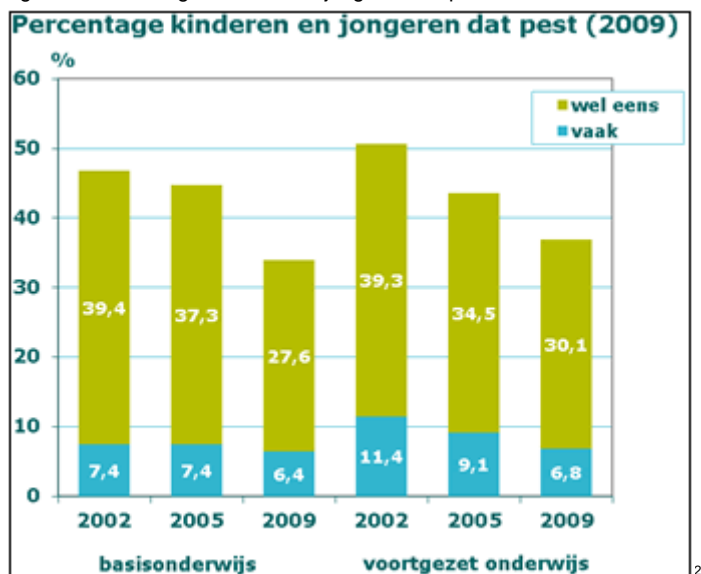
Het is wenselijk om voor het Bonhoeffer College een algemeen protocol op te stellen dat voor elke locatie geldend is. Dit protocol kan alle onderdelen van de individuele protocollen samenvoegen tot een geheel, met de ontbrekende aspecten hierin aangevuld. Immers, pesten komt veel voor op het voortgezet onderwijs, zo blijkt uit een inventarisatie van het Nederlands Jeugd Instituut (NJI), daterend uit 2009.

Figuur 1: Percentage kinderen en jongeren dat gepest wordt



¹ Ontleend aan <http://www.nji.nl/pesten> (2009)

Figuur 2: Percentage kinderen en jongeren dat pest



Uit de Nationale Scholierenmonitor blijkt eveneens dat pesten veel voorkomt op het voortgezet onderwijs. Zo stelt 21% van de meer dan 4800 ondervraagde leerlingen dat er bij hen op school regelmatig gepest wordt; 11% komt hier zelfs vaak tot zeer vaak mee in aanraking. Ook worden leerlingen volgens 29% van de ondervraagden regelmatig uitgescholden en raakt 14% regelmatig betrokken bij een vechtpartij op school.³

Het nieuwe pestprotocol richt zich op docenten, leerlingen en ouders. Maar ook op zorg coördinatoren, vertrouwenspersonen, overig personeel en de directie. Iedereen die op school betrokken is, zal met pestgedrag in aanraking komen. Daarom is dit pestprotocol bovenal gericht aan u, als lezer.

Hoewel alle locaties van het Bonhoeffer College al jaren optreden tegen pestgedrag, is het doel van dit protocol het vergroten van de samenwerking tussen alle betrokken partijen, het creëren van een eenduidige aanpak tegen pesten en bovenal het realiseren van een veilige school waarin leerlingen zich op hun gemak voelen en waarin pesten vrijwel niet voor komt.

Enschede, mei 2013.

² Ontleend aan <http://www.nji.nl/pesten> (2009)

³ Van der Vegt, A. L., den Blanken, M., & Jepma, IJ. (2007). Nationale Scholierenmonitor.

Pesten

Wat is pesten?

Zoals geschetst in de aanleiding, komt pesten veel voor op het voortgezet onderwijs. Toch is er weinig bekend over specifieke cijfers, daar veel jongeren niet openlijk durven te praten over hun pestervaringen.

Pesten is een omstreden begrip waar soms onduidelijkheid over kan ontstaan. Zo wordt het nogal eens verward met plagen. Plagen is echter onschuldig en is niet gericht op het benadelen van de ander. Bijna ieder kind plaagt wel eens of wordt wel eens geplaagd. Beide partijen zijn gelijk aan elkaar; er is dan ook geen echte winnaar of verliezer. Het gaat om een soort 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 hierin sprake van een pedagogische waarde: door elkaar eens uit te dagen, leren kinderen en jongeren om goed met allerlei conflicten om te gaan. Dat is een vaardigheid die hen later in hun leven van pas komt bij conflicthantering.

Pesten is daarentegen ongewenst gedrag dat door een of meerdere partijen als nadelig wordt beschouwd. We spreken van pestgedrag als dezelfde persoon regelmatig en systematisch bedreigd en geïntimideerd wordt. Pesten is een vorm van geweld en is daarmee grensoverschrijdend en zeer bedreigend.

Pesten heeft een aantal duidelijke kenmerken:

- Pesten is een ongelijke strijd. Er is vaak sprake van isolatie; een eenling tegenover een groep. Het slachtoffer kan zich niet verdedigen, doordat er sprake is van een ongelijke strijd.
- Er is sprake van een zondebok. Het slachtoffer wordt door een groep gekozen. Het kind is voortdurend het slachtoffer van pesterijen, soms zelfs zonder dat daar een directe aanleiding voor is.
- Pesten is agressief. Het pesten is erop gericht om psychisch of fysiek te kwetsen. Vaak hebben pesterijen het doel om iemand te laten voelen dat hij waardeloos is.
- Pesten is schadelijk. De slachtoffers lopen duidelijk fysieke en/of psychische schade op. Ze verliezen hun gevoel voor eigenwaarde en het vertrouwen in hun omgeving en andere mensen.

Een omgeving waarin gepest wordt, tast iedereen aan. In een klas waar pesten voorkomt, kan iedereen zich onveilig voelen; niet alleen de gepeste leerling. Het nadeel van pesten is dat het vaak verborgen plaatsvindt. Docenten moeten daarom alert zijn op negatief gedrag, niet alleen in de klas maar bovenal ook daarbuiten: in de gangen, de aula, op de trappen, op het schoolplein en op eventuele andere locaties. Leerlingen moeten weten dat zij gerust naar een docent, mentor of vertrouwenspersoon kunnen gaan om pesten bespreekbaar te maken. Volwassenen dienen oog te hebben voor afgegeven signalen. Ook vanuit huis is het van belang om vervelende situaties met school te bespreken. Interesse tonen en het bieden van een luisterend oor staan hierin centraal.

Het signaleren van pesten blijft lastig. Toch is hieronder een lijst gepresenteerd met aandachtspunten die kunnen wijzen op pesten. Het is van belang alert te zijn op deze signalen en de ernst hiervan serieus te nemen.

Signalen die kunnen duiden op pesten:

Op school:

- Een leerling staat of zit vaak alleen
- Een leerling wordt vaak uitgelachen of er worden vervelende opmerkingen naar gemaakt

- Een leerling meldt zich vaker ziek
- Een leerling is sociaal onhandig
- Een leerling heeft weinig eigenwaarde
- Een leerling kan provocerend gedrag vertonen; enerzijds agressief (uitdaging) of anderzijds angstig en teruggetrokken gedrag
- Een leerling heeft meer lichamelijke klachten, zoals bijvoorbeeld: hoofdpijn, buikpijn, misselijkheid en dergelijken.
- De schoolprestaties en resultaten gaan achteruit
- Een leerling vraagt meer aandacht (dan gebruikelijk is).

Thuis:

- Uw kind wil niet meer naar school
- Uw kind vertelt thuis weinig tot niets over school
- Uw kind neemt nooit andere kinderen mee naar huis en wordt nooit bij anderen uitgenodigd
- Uw kind komt regelmatig met kapotte spullen thuis of is spullen vaak kwijt
- Uw kind heeft regelmatig blauwe plekken
- Uw kind wil zijn verjaardag niet vieren
- Uw kind wil niet (meer) buiten spelen
- Uw kind durft niet alleen boodschappen te doen
- Uw kind wil niet meer naar een bepaalde club of vereniging
- Uw kind wil bepaalde kleren niet meer dragen
- Uw kind is vaak prikkelbaar, boos of verdrietig
- Uw kind creëert zelf blessures om niet naar school te hoeven

Uiteraard moet hierbij altijd gekeken worden naar de individuele situatie van leerlingen.

Hoe wordt er gepest?

Pesten wordt op verschillende manieren geuit. Het kan verbaal of nonverbaal plaatsvinden en wordt door slachtoffers vaak als vervelend ervaren. Gedragingen die voor kunnen komen omvatten:

Verbaal:

Vernederen, schelden, dreigen, belachelijk maken, schrijven van gemene brieven/ mails / sms'jes / whatsapp, met bijnamen aanspreken en eventuele andere mondelinge uitingen die als negatief worden ervaren.

Lichamelijk:

Trekken, duwen, spugen, schoppen, slaan, laten struikelen, krabben, bijten, aan de haren trekken, gebruik maken van wapens en eventuele andere fysieke uitingen die als negatief worden ervaren.

Intimidatie:

Opjagen en achternalopen, in de val laten lopen en klem zetten, opsluiten, opwachten, doorgang versperren of klem zetten tussen de fietsen, dwingen om bezit af te geven of geld of andere zaken mee naar school te nemen, seksuele intimidatie en eventuele andere handelingen die als intimiderend worden ervaren.

Isolatie:

Uitsluiten door een klasgenoot voortdurend duidelijk maken dat hij / zij niet gewenst is, doodzwijgen, negeren, niet mogen samenwerken bij groepsopdrachten, uitsluiten van feestjes en eventuele andere uitingen waardoor iemand zich geïsoleerd voelt.

Stelen of vernielen van bezittingen:

Afpakken, beschadigen en kapotmaken van spullen, banden lek prikken, fiets beschadigen en eventuele andere handelingen die nadelig zijn voor andermans bezittingen.

Rollen in het pestproces

De gepeste leerling: het slachtoffer

Leerlingen kunnen gepest worden om heel uiteenlopende redenen. Ze kunnen te maken krijgen met pestgedrag vanwege hun uiterlijk, maar veel vaker draait het om hun gedrag, gevoelens en de manier waarop ze zich uiten. Bovenal worden kinderen gepest in situaties waar weinig toezicht is; in een onveilige omgeving waarin de dader de kans heeft om toe te slaan. Leerlingen die gepest worden doen dingen vaak anders of hebben een hobby die niet veel voorkomt: ze bespelen een ander instrument, doen een andere sport, zijn heel goed in bepaalde vakken of juist niet of kinderen vallen op een andere wijze op bij de klasgenoten. Veel kinderen die gepest worden, hebben moeite om zichzelf te verdedigen. Ze voelen zich machteloos tegenover de pestkoppen. Vaak zijn ze angstig en onzeker in een groep, ze durven niets te zeggen omdat ze bang zijn uitgelachen te worden. Deze gevoelens van angst en onzekerheid worden versterkt door het pesten. Gepeste kinderen voelen zich vaak eenzaam, hebben geen vrienden en geen vast groepje in de klas. Zij voelen zich op school niet prettig.

Een kind dat gepest wordt, zal hier doorgaans niet veel over praten. Dit kan komen door gevoelens van schaamte of uit angst dat problemen erger worden. Ook het idee dat het kind niet mag klikken en de overtuiging dat het probleem niet opgelost kan worden kunnen ervoor zorgen dat kinderen zwijgen over het pestgedrag.

De pester: de dader

Leerlingen die pesten zijn vaak zelf heel onzeker. Ze ogen zelfverzekerd en populair, maar deze populariteit dwingen zij af door stoer en negatief gedrag. Ze hebben veelal een sociale angst; ze zijn zelf bang afgewezen te worden en uiten hun onzekerheid door anderen te bekritisieren. Ze moeten (van zichzelf) aan hoge eisen voldoen en verwachten dat anderen boven deze eisen uitstijgen. Veel daders hebben geen besef van het leed dat zij anderen aandoen; hierdoor ontbreekt vaak een schuldgevoel bij daders. Ook zijn daders eerder geneigd tot agressiviteit.

Pesten kan daarnaast een aantal achterliggende problemen hebben. Zo kan een problematische thuissituatie het gedrag op school beïnvloeden. Ook kan sprake zijn van een gevoelde anonimiteit; de dader voelt zich in de groep onbelangrijk en probeert prominenter of beter te worden door anderen omlaag te halen. De leerling kan in een positie geplaatst zijn die niet bij hem of haar past en wendt zich uit onvrede tot pesten. Ook kan de sfeer in de klas van invloed zijn; soms is er sprake van een continue machtsstrijd. Daarnaast kunnen leerlingen die leskrijgen in een autoritair klimaat (waarbij de docent bovenaan staat) een zondebok aanwijzen. Tot slot kan de onzekerheid van de pester zelf meespelen; gevoelens van incompetentie op school of een zwak gevoel van autonomie kunnen ervoor zorgen dat anderen zich ook onzeker moeten voelen.

De toeschouwers: "meelopers"

Pestgedrag zou niet bestaan als er geen toeschouwers voor waren. "Meelopers" zijn dan ook omstanders die al dan niet bijdragen aan het pestgedrag door ernaar te kijken of zelf eraan

mee te doen. Leerlingen zijn vaak bang zelf gepest te worden en kiezen er daarom voor om bij te dragen aan het pestgedrag. Zij zijn niet de initiator van het pesten, maar gaan er wel in mee of kunnen erom lachen. Naast de angst zelf gepest te worden, kan dit ook verklaard worden doordat ze het gedrag interessant vinden, populair willen zijn in de groep of bang zijn vrienden of vriendinnen te verliezen als ze niet meedoen.

Overige rollen

De meeste leerlingen houden zich afzijdig als er gepest wordt. Toch hebben ook zij een rol in dit proces. Zij vormen de zwijgende middengroep. Deze groep bestaat uit leerlingen die niet meepesten, maar ook geen duidelijke stelling innemen tegen het pestgedrag. Zij negeren het pestgedrag als het ware en doen niets om het pesten te stoppen.

In elke klas zit ook een enkeling die zich niet bewust is van het pestproces. Deze signaleert het gedrag niet en kan er dan ook niets tegen doen.

Gevolgen van pesten

Pesten kan verregaande gevolgen hebben; niet alleen voor het slachtoffer. Ook de dader en toeschouwers kunnen geraakt worden door pestgedrag.

Vaak blijkt een eenmalig pestincident weinig invloed te hebben op het welzijn van kinderen en jongeren. Het zijn voornamelijk incidenten die meermaals of herhaaldelijk plaasvinden, die een traumatiserende werking kunnen hebben.

Bij slachtoffers wordt dit met name geuit in het zelfbeeld. In meerdere onderzoeken komt naar voren dat pesten een ingrijpende werking heeft op het psychosociaal welzijn van kinderen en jongeren. Zij twijfelen aan zichzelf, worden wantrouwend naar anderen en willen (uit angst) niet meer naar school. Ze kunnen zichzelf verliezen in de boodschap die daders hen opdringen. Dit kan bij slachtoffers leiden tot een sociaal isolement, gevoelens van eenzaamheid of zelfs een depressie. Ook komen psychosomatische klachten vaak voor bij slachtoffers, waaronder hoofdpijn, slaapproblemen, bedplassen (bij jongere kinderen), vermoeidheid en lusteloosheid. Vaak lijden de schoolprestaties onder het pestgedrag. Tot slot is er bij slachtoffers een verhoogd risico op zelfmutilatie of zelfs zelfdoding.

De gevolgen voor daders zijn met name op de lange termijn zichtbaar. Zo blijken de schoolprestaties van daders beter dan die van slachtoffers en beschikken zij over een hogere zelfwaardering. Ook denken zij over een hogere populariteit te beschikken; hierbij is sprake van een schijnpopulariteit. Klasgenoten doen vaak aardig tegen daders en gaan mee in hun gedrag uit angst zelf gepest te worden. Hierdoor is het effect van pesten bij daders niet direct zichtbaar.

Daders leren vaak ongepaste sociale leefregels aan. In hun pestgedrag leren zij dat doelen ook bereikt kunnen worden zonder sociale onderhandeling met leeftijdsgenoten. Daarnaast hebben zij meerdere negatieve interacties met leeftijdsgenoten. Hierdoor wordt sociaal onacceptabel gedrag aangeleerd en kan dit een nadelige werking hebben op de toekomstige interacties. Vaak beschikken daders over onaangepaste gedragspatronen.

De gevolgen van pesten ontwikkelen zich bij daders dan ook voornamelijk tijdens de adolescentie. Ze hebben een verhoogde kans op gedragsproblemen en komen vaker in aanraking met justitie. Ook drinken ze meer alcohol en hebben ze een verhoogd risico op

zelfdoding. Jongens zijn vaker betrokken bij vechtpartijen en meisjes hebben een hogere kans op tienerzwangerschappen. Tevens zijn zij vaker betrokken bij huiselijk geweld.⁴

Voor omstanders zijn de gevolgen vaak direct zichtbaar. Zij worden benadeeld in hun leerproces en gaan niet graag naar school. Zij voelen zich niet veilig in de schoolomgeving. Kinderen en jongeren die dagelijks geconfronteerd worden met pestgedrag leren daarnaast dat toeschouwers niet ingrijpen en macht belangrijker is dan rechtvaardigheid. Jongere kinderen leren daarnaast dat volwassenen hen niet kunnen beschermen tegen pestgedrag.⁵

Ouders van het slachtoffer

Als ouder wil je natuurlijk het beste voor je kind. Daar hoort een goede schoolomgeving bij, waar een kind met plezier naartoe gaat. Ouders doen er, net als school, alles aan om pestgedrag te voorkomen. Toch kan het zijn dat uw kind gepest wordt. Als ouder is het dan van belang om uw kind serieus te nemen en hem of haar duidelijk te maken dat u er alles aan gaat doen om het pesten te stoppen. Blijf er met uw kind over praten; probeer uit te leggen waarom kinderen pesten. Soms zijn deze gesprekken heel lastig; het kan dan helpen om via een boek, film of televisieprogramma het gesprek luchtig aan te snijden. Waarschuw uw kind ook dat het pesten misschien niet direct zal stoppen, nu er wat aan gedaan wordt. Blijf het onderwerp te allen tijde bespreekbaar houden en informeer regelmatig hoe het gaat op school.

Het is als ouder het beste om (direct) contact op te nemen met de mentor, zodat het pestprotocol ingeschakeld kan worden. Blijf regelmatig contact houden met de mentor, ook als er maatregelen zijn getroffen. Als uw kind aangeeft dit niet met iemand te willen bespreken, zorg er dan voor dat u uw kind steunt. Geef uw kind zoveel mogelijk informatie en bespreek hoe de school het incident zal gaan behandelen. Probeer het kind te stimuleren, zodat er aan het pesten gewerkt kan worden. Wees altijd alert op het welbevinden van uw kind en schakel zo nodig (externe) hulp in.

Ouders van de dader

Het kan voor ouders zeer confronterend zijn als zij merken dat hun kind andere leerlingen pest. Toch komt pesten overal voor en kan ieder kind (onbewust) een pester zijn. Raak als ouder niet in paniek, maar neem het probleem serieus en maak het bespreekbaar. Vaak wordt het pestgedrag door een achterliggende reden veroorzaakt. Probeer dit met uw kind te bespreken. Maak uw kind ook gevoelig voor de gevolgen van zijn gedrag; het is belangrijk dat het kind inziet wat hij of zij anderen aandoet. Het is bij deze kinderen vaak een lastig onderwerp om te bespreken; dit kan ook via een boek, film of televisieprogramma aangekaart worden. Blijf uw kind altijd steunen en veroordeel hem of haar niet. Als u merkt dat uw kind problemen heeft kan school u doorverwijzen naar (externe) hulp.

Als u merkt dat uw kind andere leerlingen pest, moet dit met de mentor besproken worden. Bespreek dit vooraf met uw kind zodat hij of zij weet wat er gaat gebeuren. Stimuleer uw kind om het ook zelf met de mentor te bespreken.

⁴ Stassen Berger, K. (2007). Update on bullying at school: a science forgotten?

⁵ Fekkes, M. (2005). Bullying among elementary school children.

Pesten van personeel

Pestincidenten komen op school niet alleen voor bij leerlingen. Ook docenten en andere personeelsleden kunnen slachtoffer worden van pestgedrag. Dit kan niet alleen negatieve gevolgen hebben voor het welzijn en de prestaties van de docent, maar heeft ook een nadelige uitwerking op de klassensfeer. Leerlingen voelen zich zeer onveilig tijdens deze lessen en worden benadeeld in hun leerproces. Het Bonhoeffer College neemt deze pestincidenten uiterst serieus en zet direct het stappenplan in gang wanneer hier sprake van is.

Het pestprotocol: de aanpak van pesten

Uitgangspunten

Pesten is onacceptabel en wordt op geen van de locaties van het Bonhoeffer College getolereerd. Op pesten staan ernstige sancties en dit kan resulteren in schoolverwijdering. Het pestprotocol kan gelezen worden als een verklaring van alle vertegenwoordigers van de school waarin is vastgelegd dat pesten op school niet wordt geaccepteerd en volgens een vastgelegde handelingswijze zal worden aangepakt.

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

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

Vijfsporenbeleid

Binnen het pestprotocol wordt het vijfsporenbeleid nageleefd. Alle betrokken partijen worden hierin bij het probleem betrokken. Onder het vijfsporenbeleid vallen:

1. De verantwoordelijkheid van de school
2. Het bieden van steun aan het slachtoffer
3. Het bieden van steun aan de dader
4. Het mobiliseren van de middengroep; toeschouwers, klasgenoten en andere betrokkenen
5. Het bieden van steun aan ouders

Verantwoording

De verantwoordelijkheid van de school

Het eerste onderdeel van het vijfsporenbeleid omvat de verantwoordelijkheid van de school. De school is als geheel verantwoordelijk voor het verstrekken van informatie over pesten en het naleven van de aanpak van pesten. De taak van informatieverschaffing ligt voornamelijk bij de directie; zij moeten ervoor zorgen dat docenten en werknemers zich bewust zijn van pestgedrag en de bijbehorende aanpak hiervan. Ook moeten zij toezien dat deze aanpak wordt nageleefd en op juiste wijze wordt uitgevoerd. Daarnaast is de school verantwoordelijk voor een kritische blik op het pestbeleid en zal deze jaarlijks moeten worden geëvalueerd. Het doel hiervan is het realiseren van optimale veiligheid voor alle leerlingen binnen de school. Het EZC is verantwoordelijk voor de naleving hiervan.

Het bieden van steun aan het slachtoffer

Binnen het aanbieden van steun aan het slachtoffer is het voornaamste doel het serieus nemen van de problemen. Dit begint al bij het creëren van een open sfeer in de klas en het bevorderen van een goede relatie tussen docent(en) en leerlingen.

Bij incidenten moet er precies worden uitgezocht wat er is gebeurd en hoe dit door de betrokkenen wordt waargenomen. Met betrokkenen moeten oplossingen voor het probleem worden besproken. Ook wordt het slachtoffer bij een pestincident altijd doorverwezen naar de leerlingbegeleider of pestcoördinator. Binnen het Bonhoeffer College zullen de taken van pestcoördinator liggen bij de zorgcoördinator. De doorverwijzende functie zal voornamelijk liggen bij de mentor, hoewel ook docenten en andere medewerkers moeten zorgen voor een veilig klimaat binnen de school.

Het bieden van steun aan de dader

De dader wordt altijd geconfronteerd met zijn gedrag en wordt gewezen op de consequenties hiervan. Toch moet bestraffing niet louter centraal staan in dit proces. De nadruk ligt bij het achterhalen van de achterliggende oorzaak van het pestgedrag. Daarom wordt ook de dader altijd doorverwezen naar de leerlingbegeleider of pestcoördinator.

Het mobiliseren van de middengroep; toeschouwers, klasgenoten en andere betrokkenen

Wanneer pestgedrag voorkomt in een klas, zal dit van invloed zijn op alle klasgenoten. Hierbinnen ligt dan ook een taak voor de mentor om een goede sfeer in de klas te bevorderen. Daarnaast moeten leerlingen weten dat zij te allen tijde bij de mentor terecht kunnen en dat het signaleren van pestgedrag niet opgevat wordt als klikken. Ook moeten leerlingen zich bewust worden van hun verantwoordelijkheid om pestincidenten te melden bij docenten. Een preventieve houding werkt hierbij het beste. Laat leerlingen zelf meedenken over pesten, oplossingen en wat zij individueel kunnen bijdragen aan een pestvrije omgeving.

Het bieden van steun aan ouders

Ouders moeten actief betrokken worden bij het pestbeleid van de school. Zij worden altijd serieus genomen en moeten weten dat zij bij vragen of vermoedens terecht kunnen bij de mentor, leerlingbegeleider, pestcoördinator of eventueel de afdelingsleider.

Bij pestincidenten neemt school altijd contact op met de ouders van zowel dader als slachtoffer. De school werkt samen met ouders in de aanpak van pesten en geeft hen adviezen indien hun kind betrokken is bij pestincidenten. Eventueel kunnen ouders door school doorverwezen worden naar hulpverlenende instanties. Open communicatie met ouders staat te allen tijde centraal.

Preventie

Uiteraard streeft het Bonhoeffer College naar een pestvrije schoolomgeving met een veilig klimaat voor alle leerlingen. Hiervoor worden verscheidene preventieve maatregelen genomen.

Zo wordt aan elke klas een mentor toegewezen, met een ingeroosterd mentoruur. Binnen dit uur kan de mentor onder andere aandacht besteden aan structurele begeleiding van de leerlingen. Ook worden hierin afspraken gemaakt met de klas omtrent de omgang en sociale

leefregels. Leerlingen ondertekenen aan het begin van het schooljaar een document met daarin eigengemaakte afspraken tegen het pesten; het pestcontract. Een voorbeeld van het pestcontract is als bijlage toegevoegd, maar mentoren zijn vrij om zelf een pestcontract samen te stellen met bijbehorende leefregels. Ook wordt tijdens deze lessen het pestprotocol behandeld. Indien een mentor hier aanleiding voor ziet, bieden mentorlessen ruimte voor groepsgesprekken en het opstellen van eventuele handelingsplannen.

Op veel locaties wordt daarnaast in leerjaar 1 en/of 2 een pestproject aangeboden, waarin leerlingen bewust worden gemaakt van pesten en de gevolgen hiervan.

Daarnaast is er voor alle docenten een voorbeeldfunctie weggelegd. Zij moeten alle leerlingen gelijk behandelen en ingrijpen als zij vermoedens hebben van pestgedrag. Dit geldt niet alleen tijdens het lesgeven.

Tot slot wordt geadviseerd om docenten jaarlijks te wijzen op het pestprotocol en de naleving hiervan. Hier kan eventueel aandacht aan worden besteed tijdens studiedagen of teamvergaderingen.

Gevolgen en sancties

Pestgedrag wordt altijd geregistreerd in het leerlingvolgsysteem. Wanneer er een vermoeden is van pestgedrag of indien pestgedrag vastgesteld is, wordt hiervan een melding gemaakt in SOM, onder "Begeleidingsverslagen". Dit kan worden geplaatst door de mentor, het meldpunt, de leerlingbegeleider, zorgcoördinator of de pestcoördinator. Hierin wordt een duidelijke samenvatting gegeven van het gedrag en de gevolgen ervan. Ook moet eventuele correspondentie met ouders of externen worden vermeld. Bij een eenmalig incident volgen individuele sancties die worden bepaald door de mentor. Bij aanhoudende incidenten zal de dader verplicht worden tot het volgen van een anti-pest programma. Indien hierna nog sprake is van pestgedrag, wordt overgegaan tot schorsing en (eventueel) schoolverwijdering. Het opleggen van de sancties zal verder beschreven worden binnen het stappenplan.

Het stappenplan

Bij pestincidenten wordt het volgende stappenplan nageleefd:

Bij eenmalig/eerste incident

De mentor bespreekt apart met dader en slachtoffer het incident. Een leidraad voor deze gesprekken is als bijlage toegevoegd. Vervolgens organiseert de mentor een gesprek tussen beide leerlingen en wordt geprobeerd gezamenlijk tot goede afspraken te komen. Deze worden schriftelijk vastgelegd. Ook wordt binnen deze gesprekken het vervolgtraject besproken; indien het probleem zich herhaalt, meldt de mentor het gedrag aan de leerlingbegeleider of de pestcoördinator van de leerling(en). Hij overhandigt de pestcoördinator het dossier met daarin de gebeurtenissen en de afspraken die zijn gemaakt. De mentor neemt eveneens contact op met de ouders van beide partijen en doet hiervan een melding in SOM. Ook stelt de mentor docenten op de hoogte en vraagt hen extra alert te zijn op het pestgedrag. De dader zal sancties worden opgelegd.

Bij herhaling of meerdere incidenten

Bij herhaling van het pestgedrag of indien het pesten het klassenverband overstijgt neemt de pestcoördinator, zorgcoördinator of leerlingbegeleider de rol van de mentor over. Wederom voert deze eerst apart en daarna gezamenlijk een gesprek met slachtoffer en dader. (Hiervoor wordt verwezen naar de bijlage.) Bij de dader ligt de nadruk van het gesprek niet alleen op confrontatie met zijn daden, maar ook op het signaleren van achterliggende problematiek en het bespreken van het vervolgtraject. Bij het slachtoffer ligt de nadruk op sociaal gedrag en sociale vaardigheden. Hiervoor worden hem handelingsadviezen aangereikt. Zowel slachtoffer als dader wordt geadviseerd op vrijwillige basis regelmatig contact op te nemen met de leerlingbegeleider.

Vervolgens neemt de pestcoördinator, zorgcoördinator of leerlingbegeleider contact op met de ouders van beide leerlingen en worden de mogelijkheden van hulp besproken. Zowel slachtoffer als dader kan leerlingbegeleiding of een sociale vaardigheidstraining aangeboden worden. Ook kunnen ouders doorverwezen worden naar externe instanties. Tot slot heeft de pestcoördinator, zorgcoördinator of leerlingbegeleider een terugkoppelende functie naar de mentor en/of docenten.

Wanneer de dader opnieuw in pestgedrag vervalt, wordt deze ertoe verplicht om individueel een anti-pest programma te volgen. Dit vindt plaats in de eigen tijd en dus niet tijdens schooltijd. Het doel van dit programma is reflectie en het gevoelig maken van de dader voor de gevolgen van zijn gedrag. De ouders worden hiervan op de hoogte gesteld en doorverwezen door de pestcoördinator, zorgcoördinator of leerlingbegeleider. Niet alleen de dader, maar ook het slachtoffer kan naar een van deze trainingen doorverwezen worden. Dit is op vrijwillige basis, er wordt het slachtoffer niets verplicht.

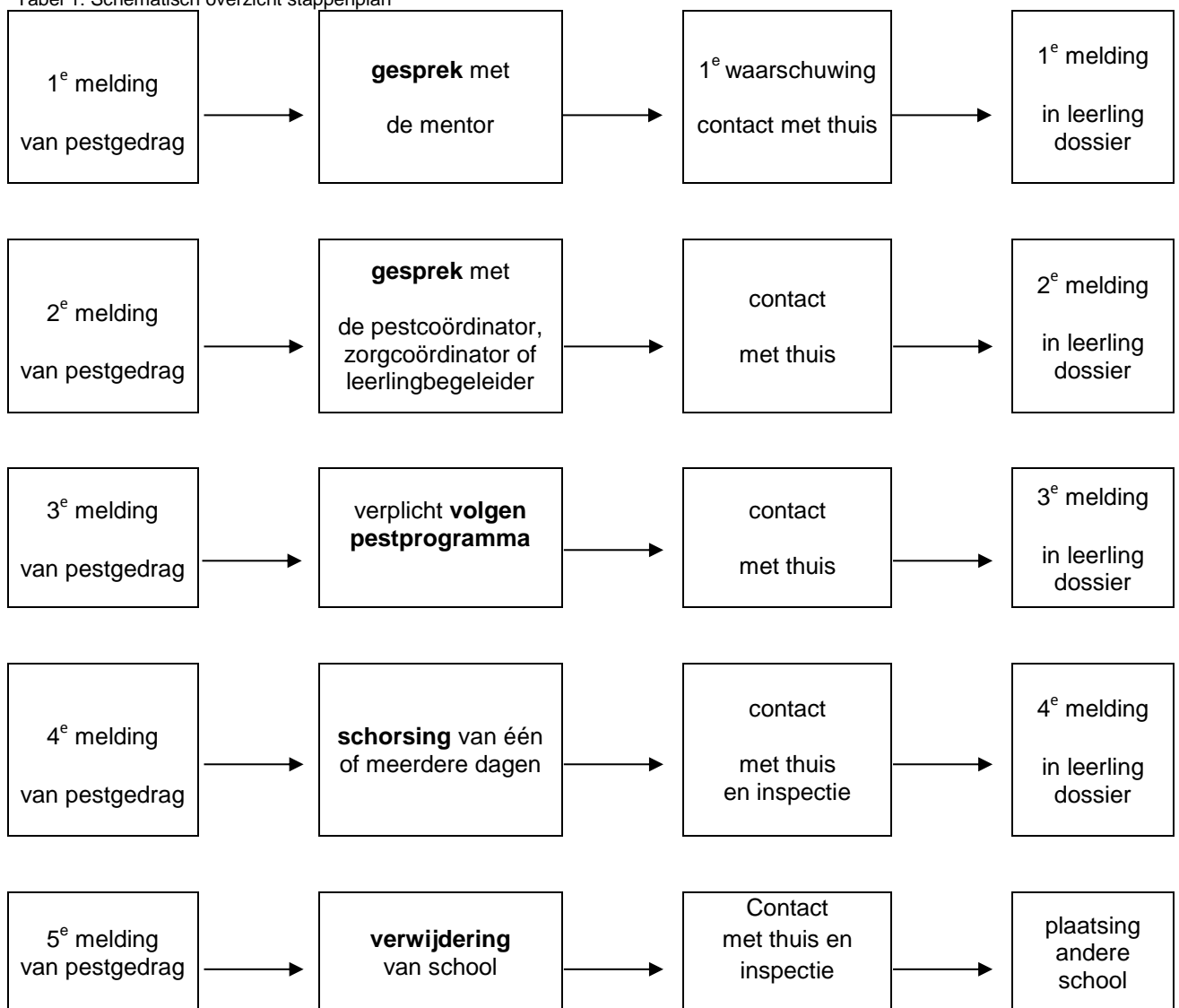
Tot slot wordt de leerling bij meerdere incidenten besproken in het zorgteam. Dit ter bevordering van het volgen van een anti-pest programma en de advisering binnen dit proces. Hiervoor moet door de mentor toestemming worden gevraagd aan de ouders.

Wanneer de dader na het verplicht volgen van het anti-pest programma nog steeds betrokken is bij incidenten, volgt een schorsing van één of meerdere dagen. In dit geval neemt de pestcoördinator, zorgcoördinator of leerlingbegeleider contact op met de

afdelingsleider en de locatiedirecteur, die de uiteindelijke schorsing oplegt en hierover contact opneemt met de rector van de school. Ook zal de inspectie op de hoogte worden gesteld.

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 op deze wijze niet meer instaan voor de veiligheid van de overige leerlingen. De dader wordt de toegang tot de school ontzegd. In overleg met ouders en inspectie zal gekeken worden naar de mogelijkheden om de studie voort te zetten op een andere locatie / school. Dit is een extreme maatregel die alleen in uitzonderlijke situaties zal worden toegepast.

Tabel 1: Schematisch overzicht stappenplan



Afhankelijk van de ernst van het incident kan van de beschreven procedure worden afgeweken. Daarbij kan het voorkomen dat stappen worden overgeslagen, maar ook dat een bepaalde stap wordt herhaald. Dit laatste kan bijvoorbeeld gebeuren als er tussen een eerste en tweede melding meerdere maanden of jaren verstrijken.

Anti-pest programma's

Het volgen van een anti-pest programma kan voor leerlingen die herhaaldelijk betrokken zijn bij pestincidenten verplicht worden gesteld. Ook slachtoffers van pestgedrag kunnen worden geadviseerd een van de programma's te volgen. De volgende trainingen hebben vaak een algemeen karakter en kunnen zowel voor ouders als voor slachtoffers effectief zijn.

Het Bonhoeffer College biedt op enkele locaties een sociale vaardigheidstraining aan. Deze vindt plaats tijdens het eerste leerjaar, waardoor alleen brugklasleerlingen hiervoor in aanmerking komen. Zowel ouders als slachtoffers kunnen deelnemen aan de sociale vaardigheidstraining en leren hierbinnen communicatieve en sociale vaardigheden. Doordat de trainingen deels onder schooltijd vallen en op vrijwillige basis zijn, zal in het geval van doorverwijzing soms voor een ander programma gekozen worden. De sociale vaardigheidstraining heeft een ondersteunende functie en is gericht op leerlingen die in het verleden met pestincidenten in aanraking zijn gekomen.

Een voorbeeld van een extern anti-pestprogramma is de training Rots en Water. *“Het Rots & Water programma kan worden beschouwd als een weerbaarheidsprogramma en uiterst effectief anti-pest-programma, maar dan één dat zich onderscheidt van andere programma's door zijn meervoudige doelstelling en het bredere pedagogische perspectief waarbinnen de training van weerbaarheid samen gaat met de ontwikkeling van positieve sociale vaardigheden. Weerbaarheid en solidariteit, rots en water, worden in balans gepresenteerd en getraind. Rots en Water heeft als doel het verbeteren van zelfbeheersing, zelfreflectie, zelfvertrouwen, en communicatieve en sociale vaardigheden. Daarnaast zijn de preventie van geweld en van seksueel geweld, het leren maken van eigen keuzes en het leren gaan van een eigen weg belangrijke thema's. Een zeer belangrijk, fundamenteel thema is het voorkomen van pesten (preventieve werking) en indien aanwezig, het aanpakken van pestgedrag in de klas en school. Rots en Water is een bewezen effectieve anti-pest methodiek: na implementatie zal pestgedrag uit de klas verdwijnen.”*⁶

Ook kan gedacht worden aan de Kanjer training. De Kanjertraining is tevens gericht op het stimuleren van sociaal vaardig gedrag en sociale problemen zoals pesten, conflicten, uitsluiting en sociaal teruggetrokken gedrag te voorkomen of te verminderen. Het vergroten van het welbevinden van kinderen en jongeren staat centraal.⁷

Slachtoffers van pesten die, doordat zij bijvoorbeeld niet in de brugklas zitten, niet in aanmerking komen voor de sociale vaardigheidstraining van het Bonhoeffer College, kunnen kiezen voor een externe sociale vaardigheidstraining, bijvoorbeeld bij de Stichting Maatschappelijk Dienstverlening. Deze training is speciaal voor jongeren die verlegen zijn, weinig zelfvertrouwen hebben, geen vrienden durven maken, geen vriendschappen vast kunnen houden, geen 'nee' durven zeggen of in de problemen komen door 'foute' vrienden. Binnen de training ligt de nadruk op het vergroten van zelfvertrouwen en het verbeteren van sociale vaardigheden.⁸ Raadpleeg altijd de mentor of pestcoördinator als je overweegt aan deze training mee te doen.

Wanneer een anti-pest programma wordt aanbevolen aan een leerling, zal de pestcoördinator, zorgcoördinator of leerlingbegeleider ouders hierover adviseren en hierin begeleiden.

⁶ Ontleend aan: http://www.rotsenwater.nl/?action=main.content&article_nID=1&navID=2

⁷ Ontleend aan: <http://www.kanjertraining.nl/>

⁸ Ontleend aan: <https://www.smd-eh.nl/trainingen-en-cursussen/sociale-vaardigheidstraining-voor-jongeren/>

School overstijgend

Soms komt het voor dat het pestgedrag de school overstijgt of dat ouders en school er samen niet uitkomen. In uiterste gevallen kan dit leiden tot een geschil tussen ouders en school. Ouders worden dan verwezen naar de Landelijke Klachtencommissie Onderwijs, waar wordt geprobeerd om het onderwijsgeschil op te lossen. In extreme situaties zullen ouders doorverwezen kunnen worden naar de Kinderombudsman. Uit de praktijk blijken dit extreme gevallen en worden vrijwel alle pestincidenten opgelost naar aanleiding van bovenstaand stappenplan.

Cyberpesten

Wat is cyberpesten?

Een nieuwe vorm van pesten die met toenemende frequentie voorkomt onder jongeren omvat digitaal pesten; ook wel cyberpesten. Cyberpesten omvat pestgedrag geuit via digitale media. Hieronder vallen bijvoorbeeld media als internet en de mobiele telefoon. Met name sociale netwerksites zoals Hyves, Facebook en Twitter zijn erg populair voor cyberpesten; maar ook via mail of telefoonnummers kunnen ernstige incidenten worden veroorzaakt. De grote anonimiteit bij deze media zorgt ervoor dat er veel incidenten voorkomen, maar moeilijk te achterhalen is wie de daders hiervan zijn. Ook is de reikwijdte hiervan veel groter.

Hoe wordt er gepest?

Cyberpesten lijkt inhoudelijk veel op de traditionele vorm van pesten, echter het middel waarmee gepest wordt is verschillend. Voorbeelden van cyberpesten omvatten:

Mail

Uitingen die via mail verzonden worden en door het slachtoffer als negatief worden ervaren. Mails bevatten vaak scheldwoorden, beschuldigingen, roddels, beledigingen of andere schriftelijke uitingen die via de media bij het slachtoffer terecht komen.

Stalking

Het stelselmatig lastig vallen van iemand via de media, bijvoorbeeld door het blijven sturen van negatieve berichten, het achterhalen van de internetgeschiedenis, het dreigen met geweld en andere uitingen die herhaaldelijk plaatsvinden.

Het aanbieden van ongewenst materiaal

Het aanbieden van ongewenst materiaal via de media, waaronder (kinder)porno, gewelddadig materiaal, reclame en andere ongewenste pagina's en informatie waar het slachtoffer niet naar op zoek is.

Ongewenste contacten

Het ongewenst leggen van contacten met vreemden of vage personen, die na verzoeken het contact niet staken.

Misbruik van (beeld)materiaal

Het misbruiken van beeldmateriaal, waaronder video's, foto's of beelden die via de webcam verstuurd zijn. Hieronder vallen ook alle vormen van persoonlijke informatie. Het materiaal wordt misbruikt wanneer dit wordt gekopieerd of overgenomen, wordt bewerkt, elders wordt geplaatst of op een andere manier aangetast wordt door iemand anders dan het slachtoffer.

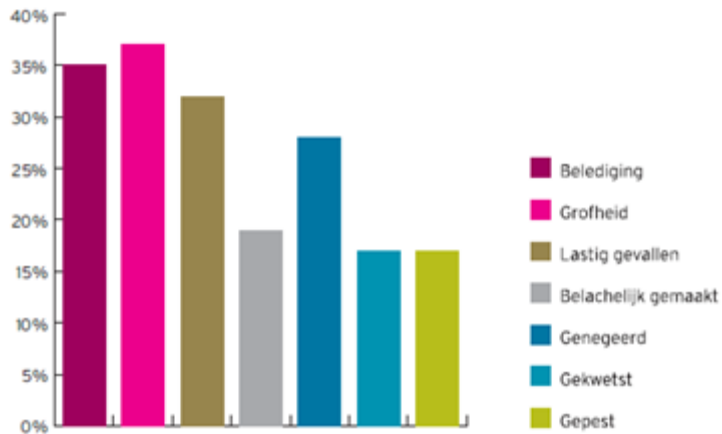
Hacken

Het stelen of aanpassen van persoonlijke gegevens of instellingen. Hieronder valt ook het meekijken met het computergebruik of het uit naam van een ander uitvoeren van een van bovenstaande vormen van cyberpesten.

Gevolgen van cyberpesten

Cyberpesten kan net als de traditionele manier van pesten zeer nadelig zijn voor jongeren. Uit de monitor Internet en Jongeren komen dan ook ernstige bevindingen aan het licht. Zoals af te lezen is in figuur 3, komen veel jongeren online in aanraking met negatieve interacties als beledigingen, grove toespelingen, negeren, kwetsen of herhaaldelijk pestgedrag.

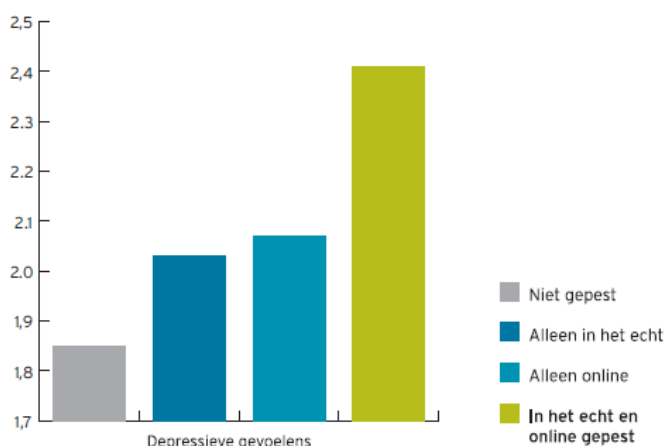
Figuur 3: Percentage jongeren dat minimaal een keer per maand negatieve ervaringen had op het internet



9

Cyberpesten is gerelateerd aan de traditionele wijze van pesten en kan verregaande gevolgen hebben. Jongeren die zowel online als in het echt gepest worden, ervaren meer depressieve gevoelens, meer gevoelens van eenzaamheid en hebben een negatiever zelfbeeld dan jongeren die niet gepest worden of jongeren die maar op één manier gepest worden. Jongeren die alleen in het echt of alleen online gepest worden, ervaren op hun beurt weer meer psychosociale problemen dan jongeren die helemaal niet gepest worden. Tussen jongeren die alleen online of alleen in het echt gepest worden bestaan geen verschillen in gevoelens van depressie en eenzaamheid of verschillen in het zelfbeeld.

Figuur 4: Gevoelens van depressie naar type pesten



10

^{9 & 10} Van den Eijnden, R., Vermulst, A., van Rooy, T., & Meerkerk, G. J. (2006). Monitor internet en Jongeren: Pesten op het internet en het psychosociale welbevinden van jongeren.

Aanpak van cyberpesten

Hoewel cyberpesten zich niet louter op school hoeft voor te doen is binnen school wel een grote rol weggelegd voor het voorkomen en bestrijden van cyberpesten. Zo is er sprake van een wederkerige relatie tussen cyberpesten en traditioneel pesten: jongeren die in het echt gepest worden zullen ook online negatieve ervaringen hebben. Ook kunnen negatieve ervaringen op het internet uitweiden naar de traditionele pestwijze.

De preventie van cyberpesten ligt voornamelijk bij de klassenmentor. In de mentorlessen moet aandacht worden besteed aan cyberpesten en moeten jongeren bewust worden van de gevaren van internetgebruik. Hiervoor zijn enkele aandachtspunten opgesteld:

- Maak leerlingen bewust van het feit dat niet alles wat ze op internet tegenkomen waarheid is.
- Adviseer jongeren om aparte e-mail adressen te hanteren voor de registratie van websites: kies voor sites nooit een e-mail adres dat je eigen voor- en achternaam weergeeft. Ook moeten ze altijd een bijnaam gebruiken op websites, met name tijdens het chatten.
- Als ze online vervelende sites tegenkomen: praat hier dan over. (Niet alleen op school, maar ook thuis.)
- Adviseer ze om in het geval van anoniem pesten niet in te gaan op het pestgedrag.
- Spreek af dat leerlingen nooit contact opnemen met onbekende mensen en nooit ingaan op verzoeken van vreemden.
- Maak duidelijk dat ze altijd de website kunnen verlaten indien er iets gebeurd waar zij zich niet prettig bij voelen.
- Bespreek met de leerlingen dat ze nooit zomaar fysiek of persoonlijk contact op moeten nemen met mensen die ze van internet kennen, of persoonlijke informatie hiermee moeten uitwisselen
- Stel in de les een eigen contract op of neem op in het bestaande pestcontract dat leerlingen nooit flauwe grappen, dreig-/haatmail of andere negatieve uitingen via de media mogen versturen
- Maak leerlingen bewust van de gevolgen van het online plaatsen van informatie, foto's, video's en ander beeldmateriaal. Eenmaal geplaatst zullen deze nooit volledig van het internet verwijderd worden en is het bijna volledig toegankelijk voor anderen; zij kunnen het materiaal bewerken of plaatsen op andere sites. Dit geldt eveneens voor webcamgebruik.

Stappenplan cyberpesten

Na een melding van cyberpesten zullen de volgende stappen moeten worden ondernomen.

1. Bewaar de berichten.
Leerlingen zullen waarschijnlijk eerst bij de mentor komen met de melding. De mentor vraagt de berichten op en neemt deze in bewaring. Vertel leerlingen hoe ze dit het beste kunnen doen.
2. Blokkeer de afzender
De mentor maakt leerlingen duidelijk dat ze de afzender moeten blokkeren en legt hen uit hoe dit werkt.
3. Probeer de dader te achterhalen
Soms is de dader te achterhalen door uit te zoeken vanaf welke computer het bericht is verzonden. De mentor neemt daarom contact op met de ICT-coördinator of de

systeembeheerder. Het is mogelijk om van het IP adres van de e-mail af te leiden van welke computer het bericht is verzonden.

4. De mentor neemt contact op met de ouders van de leerling.
5. De mentor verwijst de ouders eventueel door naar de onderwijstelefoon of de vertrouwensinspectie.
6. Adviseer aangifte
Indien er sprake is van stelselmatig pestgedrag en stalking kunnen ouders aangifte doen. Ook wanneer er sprake is van lichamelijke of materiële schade is dit het geval.
7. Wanneer het pestgedrag voortduurt of indien de leerling er duidelijk problemen van ondervindt, wordt deze doorverwezen naar de pestcoördinator, zorgcoördinator of leerlingbegeleider.
8. Indien duidelijk is wie de dader is, wordt het reguliere stappenplan uit het pestprotocol opgevolgd.

Stappenplan voor leerlingen

Leerlingen kunnen ook zelf iets doen tegen cyberpesten. Naast bovenstaande stappenplan is een stappenplan voor leerlingen opgesteld in het geval van cyberpesten. Deze kan in de mentorles worden uitgedeeld.

1. Vat niet alles van het internet persoonlijk op.
Vaak maken mensen negatieve opmerkingen uit verveling of om een reactie uit te lokken. Ook maakt de anonimiteit van internet het gemakkelijk om negatieve reacties te plaatsen.
2. Reageer niet op negatieve interacties via het internet.
Je kunt het beste niet reageren op cyberpesten. Negeer de pestmails, berichten, chats etc. Verwijder alles zonder het te openen. Het negeren is effectief in de beginfase van pesten, dus als de dader nog niet zolang aan het pesten is. Pestkoppen willen vaak aandacht. Als je niet reageert, gaan daders op zoek naar iemand anders om te pesten. Dat geldt ook voor chatrooms. Als daar vervelende opmerkingen worden gemaakt, stop dan met chatten, verlaat de website/ chatroom.
3. Blokkeer de afzender.
Ontvang je ongewenst berichten of ander ongewenst materiaal, blokkeer dan de afzender.
Als het gaat om berichten op de mobiele telefoon, dan heb je op sommige mobiele telefoons de mogelijkheid om bepaalde nummers te blokkeren. Dit werkt alleen als het bericht met nummervermelding wordt verzonden, waarmee de dader zich bloot geeft. Wanneer hij of zij echter een anonieme telefoon gebruikt, is weliswaar de telefoon, maar niet de dader te achterhalen. Het nummer kan vervolgens wel worden geblokkeerd. Wanneer andere methoden niet helpen, kunnen uiteindelijk de functies voor berichtgeving worden uitgeschakeld. In het ergste geval moet een nieuw (eventueel geheim) nummer worden aangevraagd.
4. 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. Soms helpt het om iemand te benaderen die veel van computers en internet af weet. Maar bovenal gaat het om iemand die jouw verhaal aanhoort en je hiermee wilt helpen.
5. Bewaar de bewijzen.
Als de pesterijen al in een verder gevorderd stadium zijn en er via de telefoon, chat of

mail bedreigingen worden geuit, bewaar deze dan. Hoe vervelend de mailtjes ook zijn, gooi ze niet weg. Print de berichten uit of sla deze op. Het zijn bewijzen die tegen de dader 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 ongewenste mail, berichten en andere informatie aan kan nemen. Daar heeft men ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie deze verstuurt. Neem contact op met de helpdesk van je provider.

6. Je kunt naar een van de vertrouwenspersonen op school gaan die speciaal zijn aangesteld om je te helpen bij deze vormen van ongewenst gedrag. Zij kunnen je vertellen wat je nog meer kunt doen om het vervelende gedrag te stoppen. Ook kunnen ze je helpen als het vervelende gedrag misschien al gestopt is, maar je hier nog steeds last van hebt.
7. 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.
8. Voel je niet schuldig als er iets vervelends gebeurt. Het is niet jouw schuld.
9. Wees zuinig op je wachtwoorden. Zorg dat je je wachtwoorden en inlognamen niet doorgeeft aan anderen of dat ze gemakkelijk te achterhalen 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.

Aanbevelingen

Mocht u na het lezen van dit protocol nog meer informatie willen hebben, kunt u ten allen tijde contact opnemen met het Bonhoeffer College. Hieronder is een lijst van nuttige en gebruikte literatuur gepresenteerd. Daarnaast kunt u eveneens terecht bij een van onderstaande instellingen voor aanvullende informatie of hulpverlening.

Literatuur

- Van den Eijnden, R., Vermulst, A., van Rooy, T., & Meerkerk, G. J. (2006). Monitor internet en Jongeren: Pesten op het internet en het psychosociale welbevinden van jongeren. *Instituut voor Onderzoek naar Leefwijzen en Verslaving (IVO)*. Ontleend aan: <http://www.ivo.nl/>
- Fekkes, M. (2005). Bullying among elementary school children. *Promotie Universiteit Leiden*.
- Van der Meer, B. (1996) Pesten bij kinderen, adviezen aan volwassenen. *Driebergen: OUDERS & COO*. ISBN: 90 75 760 01 9.
- Van der Meer, B. (1999) Lees- en voorleesboeken over pesten. *Utrecht: APS, Afd. VODA*. ISBN: 90 6607 3055.
- Van der Meer, B. (1999) Pesten op school. Overzicht van artikelen. *Utrecht: Algemeen Pedagogisch Studiecentrum (APS)*. 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.*
- Van der Meer, B. (2002). Kinderen en pesten. *Utrecht/Antwerpen: Kosmos-Z&K-uitgevers*. ISBN: 90 21 53 62 50.
- Van der Meer, B. (2002). Pesten op school, lessuggesties voor leerkrachten. *Assen: Van Gorcum*. ISBN: 90 232 3239 9.
- Mooij, T. (1992). Pesten in het onderwijs. *Nijmegen: Instituut voor Toegepaste Sociale Wetenschappen (ITS)*.
- Mooij, T. (1994). Leerlinggeweld in het voortgezet onderwijs. *Nijmegen: Instituut voor Toegepaste Sociale Wetenschappen (ITS)*.
- Van Rooijen-Mutsaers, K. (2012). Wat werkt tegen pesten. *Nederlands Jeugd Instituut (NJI)*. Ontleend aan <http://www.nji.nl/pesten>
- Stassen-Berger, K. (2007). Update on bullying at school: A science forgotten? *Developmental Review, 27*, 90-126
- Van der Vegt, A. L., den Blanken, M., & Jepma, IJ. (2007). *Nationale Scholierenmonitor*. Utrecht: Sardes.

Websites

<http://pesten.startpagina.nl> of <http://pesten.startkabel.nl>

Website met links naar allerlei sites over pesten.

<http://www.pestweb.nl>

Website van het onderwijs adviesbureau APS, met informatie, adviezen en tips over pesten. Geschikt voor kinderen, jongeren, ouders en leerkrachten. Ook kan hier live gechat worden met medewerkers en kan eventueel gebeld worden met hulpverleners.

<http://www.pesten.net>

Voor en door slachtoffers van pesten. De site richt zich op Nederlandse en Vlaamse bezoekers. Opggericht door schrijver Bob van der Meer.

<http://www.nji.nl/pesten>

Site van het Nederlands Jeugd Instituut. Dit is het landelijk kennisinstituut bij opvoedvraagstukken. Op de site wordt veel informatie gegeven over pesten. Ook wordt er

gekeken naar alle interventies op het gebied van pesten, anti-pest programma's en de effectiviteit hiervan.

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

Het anti-pest bureau Posicom is gespecialiseerd in het aanpakken van pesten en in het optimaliseren van groepsprocessen. Hiervoor worden diensten en trainingen aangeboden. Posicom verzorgt tevens ouderavonden over het aanpakken van pesten.

<http://www.pestenslaf.nl>

Hier kunnen meldingen worden gedaan van pesten. Ook kunnen scholen hier advies opvragen over het voorkomen en oplossen van pestgedrag. Dit initiatief gaat uit van de Stichting Kinderconsument.

<http://www.50tien.nl>

Landelijke organisatie voor ouders in het onderwijs. Hier kunnen alle mogelijke vragen over het onderwijs gesteld worden, inclusief vragen over pesten.

<http://www.kindertelefoon.nl>

Naast het telefoonnummer kun je bij de kindertelefoon ook met je vragen terecht op de website voor chatsessies, informatie en een actief jongerenforum.

<http://www.digibewust.nl>

Een informatieve site van het Ministerie van Economische Zaken, die u als consument of zakelijke gebruiker informeert over het veilig gebruik van internet.

<http://www.ppsi.nl>

Het PPSI is een expertisecentrum van het onderwijs adviesbureau APS op het gebied van het bestrijden en voorkomen van (homo)seksuele intimidatie en seksueel misbruik in het onderwijs. Aansluitend kunt u bij PPSI ook terecht voor informatie over pesten, agressie, geweld, discriminatie en racisme.

<http://www.schoolveiligheid.nl>

Centrum School en Veiligheid van het APS verzamelt en verspreidt informatie en deskundigheid op het gebied van schoolveiligheid en adviseert schoolleiders, leraren/docenten, mentoren, leerlingbegeleiders, vertrouwens (contact)personen, onderwijsondersteunend personeel en dergelijken.

<http://www.surfsafe.nl>

Site voor zowel kinderen en jongeren als voor ouders, met informatie over cyberpesten en de gevaren van internet. Er worden handige tips gegeven om deze gevaren tegen te gaan.

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

Website van de Landelijke Klachtencommissie Onderwijs, waar ouders terecht kunnen indien zij geschillen hebben met de school en een klacht willen indienen.

Telefoonnummers

Hulplijn Pestweb: Naast een website kunnen leerlingen en leerkrachten ook bellen met de hulplijn van pestweb. Hier kunnen zij een persoonlijk gesprek voeren over pestgedrag op school. De hulplijn is bereikbaar op schooldagen tussen 14.00 en 17.00. Ook kan er via de site gechat worden met een medewerker van de hulplijn.

De hulplijn is bereikbaar via 0800-2828280 (gratis via een vast toestel) of via 0900-2828280 (lokaal tarief vanaf een mobiele telefoon).

50tien: een gezamenlijk initiatief van de landelijke organisaties van ouders in het onderwijs. Aan de medewerkers van 5010 kan men alle mogelijke vragen over het onderwijs stellen, ook over pesten. Er wordt geluisterd, geadviseerd of doorverwezen naar deskundigen. Vragen kunnen ook gesteld worden via de website. Het nummer is op schooldagen gratis bereikbaar via 0800-5010, tussen 10.00-15.00.

De kindertelefoon: Word je gepest, heb je problemen thuis, ruzie met je vrienden of voel je je rot, dan kun je bellen of chatten met de Kindertelefoon. Je kunt hier altijd anoniem naartoe bellen. Het nummer is gratis bereikbaar via 0800-0432 tussen 14.00 en 20.00.

Bijlage 1: Het pestcontract

Als klas vinden wij het belangrijk dat iedereen zich veilig voelt en met plezier naar school gaat. Daar speelt iedereen een rol in. Om hiervoor te zorgen, houden wij ons aan de volgende regels:

- Ik accepteer de ander zoals hij is
- Ik discrimineer niet
- Ik scheld niet
- Ik lach anderen niet uit
- Ik doe niet mee aan roddelen
- Ik blijf van de spullen van een ander af
- Als er ruzie is, speel ik niet voor eigen rechter
- Ik bedreig niemand, ook niet met woorden
- Ik neem geen wapens of drugs mee naar school
- Ik gebruik geen geweld
- Ik gebruik geen elektronische middelen om anderen (anoniem) te kwetsen
- Als iemand mij hindert vraag ik hem of haar duidelijk daarmee te stoppen
- Als ik tegen problemen aanloop, vraag ik een docent om hulp

Daarnaast stellen wij zelf de volgende regels op:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Ik, _____ ben het eens met deze klassenregels en beloof mij hieraan te houden, gedurende het schooljaar en zolang ik leerling ben van het Bonhoeffer College.

Naam: _____ Datum: _____

Klas: _____

_____ (handtekening)

Bijlage 2: Leidraad voor een gesprek met het slachtoffer

Vertrouwen winnen

Het slachtoffer is degene die zich met de situatie het minste raad weet. Hij of zij heeft behoefte aan begrip voor zijn situatie. 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 zegt dat de pester gelijk heeft. Besteed hier aandacht aan, want niemand kan een ander klein maken zonder diens toestemming. Het vertrouwen van het gepeste kind moet gewonnen worden. Richtlijnen voor een gesprek zijn:

- Laat de leerling zijn eigen verhaal vertellen.
- Vraag hoe de leerling zich door het pesten voelt.
- Stel de leerling gerust en prijs hem of haar dat hij of zij erover durft te praten.
- Ga niet direct in op oorzaken, schuld en oplossingen.
- Laat merken dat er iets aan het probleem van de leerling gedaan gaat worden.

De mentor vertelt de leerling in het algemeen iets over pesten:

- Dat het vaker voorkomt, ook bij andere kinderen.
- Dat het niet alleen op school gebeurt.
- Dat er meer betrokkenen zijn dan de dader en het slachtoffer.
- Dat veel klasgenoten niets durven te zeggen, omdat ze bang zijn.
- Dat de dader zelf een probleem heeft.
- Dat de school het pesten niet goed vindt.

Inwinnen van informatie

In deze stap helpt de mentor om door middel van gerichte vragen samen een duidelijk beeld te vormen van het pesten. De vragen die gesteld worden zijn:

- Klopt het dat je gepest wordt – (h)erkenning van het probleem
- Wie pest er? (doorvragen: zijn er nog meer?)
- Hoe word je gepest?
- Wanneer word je gepest?
- Waar word je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer plekken?)
- Hoe vaak word je gepest?
- Wanneer is het begonnen?
- Weten je ouders of andere personen dat je gepest wordt?
- Zijn er leerlingen die jou wel eens proberen te helpen?
- Wat heb je geprobeerd om het pesten te laten stoppen?
- Welk resultaat had dit?
- Welke oplossingen kun je zelf bedenken?

De mentor moet aan de leerling duidelijk maken dat er geen pasklare oplossingen bestaan. De mentor laat wel merken dat er aan oplossingen gewerkt wordt. Het maken van afspraken is dan ook noodzakelijk. De belangrijkste afspraken zijn:

- Dat wat de leerling zelf gaat proberen: 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 dader?
 - Dat wat de school gaat doen: welke stappen worden ondernomen.
 - Dat de stappen altijd met het kind doorgesproken worden.
 - dat de leerling altijd bij de mentor kan komen

NB: De mentor mag nooit beloven dat er niets zal worden gezegd. Als de mentor niets kan zeggen, kan er ook niets aan het probleem gedaan worden.

Bijlage 3: Leidraad voor een gesprek met de dader

In de eerste fase van het gesprek moet worden vastgesteld of er inderdaad sprake is van pestgedrag en of de leerling als dader gezien kan worden. Wanneer dit het geval is, is het gesprek met de dader 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 is geen bekritisieren van het gedrag. Confronteren is:

- **Probleemgericht:** het 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. Dit moet te allen tijde voorkomen worden.
- **Relatiegericht:** Bespreek heel duidelijk de inhoud, maak geen persoonlijke verwijten. Bespreek concreet 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 leerling. Kritiek op de persoon voelt als een beschuldiging/afwijzing. Eigenlijk zeg je daarmee dat de dader een waardeloos mens is. Ook voelt de dader zich hiermee aangevallen en zorg je ervoor dat hij of zij zich afsluit voor de geboden hulp.
- **Specifiek blijven:** Benoem specifiek de situatie waar het over gaat en vermijd woorden als altijd, vaak en meestal.
- **Veranderingsgericht:** Stel zaken vast en inventariseer wat er anders kan: richt je op verandering. Blijf niet te lang hangen in het beschuldigen van iemand.

Achterliggende oorzaken

Vervolgens moet in het gesprek aandacht worden besteed aan de achterliggende oorzaken van het pestgedrag: waarom doet de leerling dit? Hoe komt het dat je dit gedrag nodig hebt? Wat reageer je af op anderen? Wat levert het op? Verwijs de leerling, indien nodig, door naar de leerlingbegeleider.

Stop het pestgedrag

Aan het eind van het gesprek moet voor de leerling duidelijk zijn dat het pestgedrag direct moet stoppen. Het gedrag wordt niet getolereerd. Bespreek hierbij de stappen die zullen volgen, indien het pesten opnieuw voorkomt.