



Bijlage 3

**Pestprotocol:
Hoe om te gaan met pesten**

Inhoudsopgave

1. PESTPROTOCOL	4
DOEL VAN HET PROTOCOL.....	4
1.1 WAT IS PESTEN	4
1.2 FACTOREN DIE TOT PESTEN LEIDEN.....	5
1.3 WAAR WORDT ER GEPEST.....	5
1.4 DE PESTER.....	5
1.5 LEERLINGEN LANGS DE ZIJLIJN.....	6
2. IDENTIFICATIE VAN SLACHTOFFERS EN PESTERS	6
2.1 SIGNALEN VAN SLACHTOFFERS OP SCHOOL	6
2.3 SIGNALEN VAN PESTERS OP SCHOOL:	7
2.3 SIGNALEREN DOOR OUDERS	7
3. AANPAKKEN VAN PESTGEDRAG	7
4. HANDVATTEN VOOR HET BESTRIJDEN VAN HET PESTEN VOOR	8
5. ADVIEZEN AAN ALLE OUDERS.....	10
6. HULP EN ADVIES PER TELEFOON	11
6.1 LEERLINGEN, OUDERS EN LEERKRACHTEN.....	11
6.2 INSTELLINGEN	12
7. STAPPENPLAN	13

In dit protocol wordt verstaan onder:

Tutoren	ouderejaars leerlingen die met zijn tweeën een eerste of tweede klas onder hun hoede hebben en zeer laagdrempelig begeleiding geven.
Leerling begeleider	speciaal daarvoor opgeleide leerlingen, die bij onderlinge ruzies en pesterij een bemiddelende rol spelen (mediation).
Mentor	de docent die een klas onder zijn/haar hoede heeft als mentor.
Afdelingsleider	functionaris die een afdeling aanstuurt.
Zorgcoördinator	functionaris die belast is met de coördinatie van de leerlingenzorg.
Zorgteam	een politiefunctionaris, een vertegenwoordiger van de jeugdhulpverlening, een sociaal verpleegkundige en de zorgcoördinator bespreken leerlingen met zorg.

1. PESTPROTOCOL

Doel van het protocol

Door het pestprotocol weten ouders, leerlingen en personeel van de scholen van CVO Zuid-West Fryslân hoe om te gaan met het pesten. Het protocol dient om het pesten te voorkomen. Indien het toch gebeurt, geeft het protocol aan hoe te handelen.

Het pestprotocol maakt onderdeel uit van het totale schoolveiligheidsplan. De relatie met de ouders is heel belangrijk. Zij moeten op de hoogte zijn van het bestaan van het protocol en de inhoud daarvan. Bij pestgedrag moeten de ouders worden ingelicht en bij het handelen worden betrokken. Hiervoor zorgt de mentor. De mentor maakt van elk pestprobleem een verslag voor het leerlingendossier. Ook is voorlichting noodzakelijk om thuis de signalen te kunnen onderkennen die pester en gepeste afgeven. Het pestprotocol is beschikbaar op de website van de scholen en ook in de schoolgids worden leerlingen en ouders geattendeerd op het pestprotocol en waar dit protocol is gepubliceerd.

1.1 Wat is pesten

De definitie die wordt gehanteerd luidt: een persoon wordt gepest als hij herhaaldelijk en langdurig blootstaat aan negatieve handelingen verricht door één of meerdere personen. Je zou het begrip "pesten" kunnen omschrijven als "voortdurend en voor de buitenwereld meestal verborgen gedrag dat gericht is op het met opzet veroorzaken van menselijk lijden bij een bepaald persoon".

Het is belangrijk pesten niet te verwarren met plagen. Plagen is een soort van onschuldig pesten: de kinderen zijn meestal aan elkaar gewaagd. Het is een spelletje, niet altijd even leuk, maar nooit echt bedreigend. Pesten is dat daarentegen wel. En het blijft niet bij één keer, maar telkens weer, iedere dag, soms wel jaren lang. Bij pesten wordt een slachtoffer uitgezocht om te kunnen domineren op een heel bedreigende manier. De pester gebruikt zijn macht en trekt vaak een groepje met zich mee. Er is sprake van ongelijkheid door middel van de machtspositie die de pester(s) heeft en de onmachtsituatie waarin het slachtoffer zich bevindt. Kortom: pesten gaat veel verder dan plagen!

Bij het pesten zijn drie hoofdbetrokkenen aan te wijzen, te weten:

- a. het slachtoffer,
- b. de pester,
- c. de leerlingen langs de zijlijn

In "het slachtoffer, de pester en de leerlingen langs de zijlijn" wordt hier meer aandacht aan besteed.

Het is zinvol om een onderscheid te maken tussen *direct* (brutaal) pesten (met relatief openlijke aanvallen op het slachtoffer) en *indirect* (subtiel) pesten in de vorm van sociale isolatie of uitsluiting van de groep.

Voorbeelden van direct pesten zijn:

- met woorden, bijvoorbeeld vernederen, schelden, bedreigen
- lichamelijk, bijvoorbeeld trekken aan kleding, slaan, met wapens
- door stelen of vernielen van bezittingen, bijvoorbeeld afpakken van kleding, beschadiging van boeken
- door afpersing, bijvoorbeeld dwingen om geld af te geven

Voorbeelden van indirect pesten zijn:

- door uitsluiting, bijvoorbeeld het kind mag niet meedoen
- door negeren, bijvoorbeeld net doen alsof het kind niet bestaat

1.2 Factoren die tot pesten leiden

Er zijn een viertal factoren waardoor iemand gemakkelijker het slachtoffer van pesterijen kan worden:

1. het anders zijn: elke afwijking van het normale patroon kan leiden tot de rol van slachtoffer van pesten, bijvoorbeeld het hebben van een dik postuur of afwijkend gekleed gaan in vergelijking met klasgenoten.
2. de bereikbaarheid: als de oorzaken van de frustratie afwezig zijn, kan de agressie zich richten op anderen, bijvoorbeeld het slachtoffer van pesten.

3. weerloosheid: slachtoffers van pesten in spe zijn meestal weerloos en niet goed in staat zichzelf te verdedigen.
4. Al eens eerder tot slachtoffer van pesten zijn benoemd: tel je in de ene groep niet mee, grote kans dat dit in een andere groep weer gebeurt.

Eigenschappen of gedrag van het slachtoffer van pesten zijn dus niet meer dan een aanleiding tot pesten. De rol van het slachtoffer leidt echter tot introvert gedrag. Wanneer het pesten dan langdurig aanhoudt, heeft dit enorme gevolgen op het gedrag dat op zich weer aanleiding kan geven tot nieuwe pesterijen.

1.3 Waar wordt er gepest

Pesten gebeurt over het algemeen binnen en rondom de gehele school, toch zijn er drie plaatsen aan te wijzen waar pesten het meest voorkomt:

- in de klas
- in de kantine en om de school
- buiten school: de weg naar school en terug, bv. fietstas van de fiets schoppen
- social media

In de klas

Tijdens de “gewone” lessen lijkt het op het eerste oog vaak rustig, toch zijn ook dit momenten waarin gepest wordt. Bijvoorbeeld, tijdens een rekenles is de leerkracht aan het uitleggen. De kinderen letten op en maken sommen. Ineens krijgt de gepeste leerling een briefje van een andere leerling waarin diverse scheldwoorden en vernederingen staan geschreven. De gepeste leerling is bang en durft hier niets van te zeggen. Van dit alles heeft de leerkracht niets gemerkt! Het is een vorm van indirect (subtiel) pesten waar de leerkracht geen zicht op had.

Dit voorbeeld wil niet zeggen dat leerkrachten pesten tijdens “gewone” lessen niet opmerken, dit gebeurt wel, echter het komt nog veel te vaak voor dat het ook niet gebeurt of dat de leerkracht er geen greep op heeft en het dus maar langs zich heen laat gaan.

Tijdens de “vrijere” lessen oftewel de expressielessen zoals bijvoorbeeld gym of handvaardigheid hebben de pesters de vrije hand als de leerkracht het pesten niet door heeft. Echter aan de andere kant kan de leerkracht bij een vermoeden van pesten goed kijken wie er wie pesten hoe zij handelen en eventueel ingrijpen.

In en om de school en kantine

Tijdens pauzes en voor en na schooltijd en in vrije situaties zijn het schoolplein, de kantine en de gangen en toiletten de ideale plaatsen om te pesten, nare briefjes in kluisjes te stoppen, sleutels te pikken, etc. In de pauzes wordt in de kantines en gangen gesurveilleerd.

Buiten school:

Fietsers aanhouden, weg versperren, fiets of tas in de sloot gooien.

Social media

Het betreft hier pesterijen via Hyves, Facebook, Twitter en andere social media. Deze pesterijen tussen leerlingen blijven vaak buiten het gezichtsveld van de medewerkers van school.

1.4 De pester

Een kenmerkende karaktertrek van pesters is hun agressie naar leeftijdsgenoten toe. Gewoonlijk staan pesters, in tegenstelling tot andere leerlingen, positief tegenover geweld. Verder worden ze vaak gekenmerkt door impulsiviteit, een sterke behoefte anderen te domineren en hebben ze een gering vermogen om zich in te leven in de slachtoffers van het pesten. Sommige pesters hebben een relatief positief zelfbeeld, zij zien zichzelf dan ook als winnaar ten opzichte van hun slachtoffer. Echter in de meeste gevallen is dat niet zo. Ook voor pesters geldt dat zij vaak niet weten hoe ze met anderen om moeten gaan en zijn ze zelf niet sociaal weerbaar. Vaak vinden pesters het zelf ook niet leuk om te pesten, maar weten zij niet hoe ze het anders aan moeten pakken. Het is voor hun een manier om van leeftijdsgenoten waardering te krijgen die ze graag willen. Vaak zijn pesters vroeger zelf gepest.

1.5 Leerlingen langs de lijn

De meeste van deze kinderen zijn niet direct betrokken bij het pesten. Sommigen kijken alleen toe, anderen doen af en toe mee. Er zijn ook kinderen die actief mee pesten. Samen met diegene die af en toe meedoen behoren zij tot de meelopers.

Hoewel de meeste kinderen langs de zijlijn geen actieve rol spelen bij het pesten, zijn zij medeverantwoordelijk voor het voortduren van het pesten. De pesters voelen zich gesteerd door de instemming van de omstanders. Als andere kinderen het slachtoffer te hulp komen, verandert de situatie. Het pesten zal veel minder vanzelfsprekend worden.

De zwijgende groep zwijgt vaak uit angst om zelf ook gepest te worden, maar er zijn ook kinderen bij die zwijgen omdat ze er zelf beter van worden, omdat ze er niet mee te maken willen hebben of denken dat het vanzelf wel overwaait.

Uit dit alles kan men stellen dat in een klas met een pester en een slachtoffer:

- $\pm 10\%$ van de groep langs de zijlijn zelf neigt naar slachtoffer
- $\pm 10\%$ zal neigen naar de kant van de pester (ze staan achter de pester)

De rest van de groep merkt het pesten, maar doet er niets aan of merkt het pesten totaal niet. Toch is het van groot belang om met deze groep langs de zijlijn als leerkracht aan het werk te gaan. Men moet proberen deze groep zover te krijgen dat zij het pesten zullen afkeuren. Dit kan men als leerkracht doen door met de kinderen nog eens te praten over de regels die in de klas zijn opgesteld en dat het vertellen over pestvoorvallen niet als klikken moet worden gezien. Wanneer de pester door niemand meer gesteund wordt, zal het snel gebeurd zijn met het pesten. Alléén voelt de pester zich immers niet sterk.

2. IDENTIFICATIE VAN SLACHTOFFERS EN PESTERS

Om slachtoffers van pesten en pesters te kunnen identificeren is er een aantal signalen waar men op moet gaan letten. Deze signalen zijn te verdelen in twee categorieën, namelijk de primaire signalen en de secundaire signalen. Primaire signalen zijn over het algemeen direct en duidelijk verbonden met het pestprobleem. De secundaire signalen duiden vaak ook op zo'n situatie, echter het verband is niet zo rechtstreeks en sterk. Hierbij hebben docenten, leerlingbemiddelaars en tutoren een zeer belangrijke taak. Zij hebben het directe contact met de leerlingen in groepsverband. Ook de OOP-collega's en surveillanten moeten attent zijn op signalen en dit bespreken met de desbetreffende mentor, die handelend optreedt.

2.1 Signalen van slachtoffers op school

Primaire signalen:

- de slachtoffers worden vaak op een gemene manier geplaagd, bespot, gekleineerd;
- ze worden uitgelachen op een onvriendelijke en spottende manier;
- ze worden fysiek aangepakt en kunnen zich hier niet goed of helemaal niet tegen verdedigen;
- hun bezittingen worden beschadigd;
- ze vertonen blauwe plekken, schrammen.
- Leerlingen die last hebben van cyberpesten zijn vaak achterdochtig
- Schoolverzuim
- De leerling heeft sinds korte tijd meer bezittingen

Secundaire signalen:

- de slachtoffers zijn vaak alleen, ze lijken geen vrienden te hebben;
- ze worden als laatste gekozen, bijvoorbeeld bij het vormen van groepjes tijdens gym;
- ze proberen dicht bij de leerkracht te blijven;
- ze geven een angstige en onzekere indruk;
- ze zien er ongelukkig, bang, neerslachtig en huilerig uit;
- ze vertonen een plotselinge of geleidelijke verslechtering in schoolresultaten.
- Leerling kan zichzelf beschadigen

2.2 Signalen van pesters op school

Primaire signalen:

- manier: spotten, ze overheersen graag andere kinderen en pesten op een gemene manier, schoppen en slaan, eigendommen van het slachtoffer stuk maken etc.;
- ze hebben het vooral voorzien op de zwakkere klasgenoten en zijn soms overdreven vaak bij deze kinderen in de buurt;
- ze proberen "meelopers" in hun "praktijken" mee te krijgen.

Secundaire signalen:

- Pesten op een subtielere manier die veel moeilijker op te sporen valt bijv. spullen afpakken, uitsluiten, roddelen komt veel vaker voor bij meisjes. Ook cyberpesten moet niet worden onderschat: via de smartphone, met e-mail, het plaatsen van foto's op internet en filmpjes op Youtube.

2.3 Signaleren door ouders

De puberteit is geen gemakkelijke periode. Niet voor ouders en niet voor de jongere zelf. Iedere jongen en ieder meisje reageert anders op de lichamelijke en gevoelsmatige veranderingen die zich in deze levensfase voordoen. Sommige jongeren verwaarlozen hun schoolwerk, anderen maken over alles en niets ruzie of lijken alleen nog maar bezig te zijn met hun uiterlijk. Het valt niet mee om bij dit alles de signalen op te pikken die horen bij het gepest worden.

Wees oplettend als uw kind:

- met grote tegenzin naar school gaat;
- niets meer over school vertelt;
- thuis nooit meer praat over andere meisjes of jongens, of alleen op een negatieve manier;
- nooit anderen mee naar huis neemt en nooit bij anderen wordt gevraagd;
- op school langdurig slechtere resultaten haalt dan vroeger;
- opvallend vaak dingen kwijt is of met kapotte spullen thuis komt
- vaak hoofdpijn of buikpijn heeft of klaagt over moeheid;
- langdurig een futloze indruk maakt;
- erg laat opblijft of nachtmerries heeft;
- veel geld nodig heeft voor onduidelijke uitgaven;
- zo min mogelijk alleen naar buiten gaat.
- Stemningswisselingen
- Moeite met alleen thuis zijn/ verlatingsangst
- Plotseling veranderend gedrag

Als uw kind enkele van deze signalen vertoont, probeer dan van uw kind te weten te komen wat het op school en elders meemaakt. Praat ook eens met andere ouders en neem contact op met de mentor van uw kind.

3. AANPAKKEN VAN PESTGEDRAG

Indien het vermoeden van pestgedrag bestaat gaat de mentor het probleem aanpakken met de mogelijkheden die op deze pagina staan. Eventueel kunnen daarbij de afdelingsleider, zorgcoördinator, leerling begeleider of tutor van de klas betrokken worden. De mentor legt een en ander vast in een kort verslag voor het leerlingendossier.

1. *Steun bieden aan de jongere die gepest wordt*

- Er achter proberen te komen of en hoe erg de jongere gepest wordt en haar/zijn probleem serieus nemen.
- Met haar/hem overleggen over mogelijke oplossingen.
- Haar/hem steunen bij het werken aan oplossingen.
- Zo nodig zorgen dat de jongere deskundige hulp krijgt, bijvoorbeeld een sociale vaardigheidstraining.

2. *Steun bieden aan de jongere die zelf pest*

- Met haar/hem bespreken hoe het pestgedrag is om te bouwen naar het onderhouden van positieve relaties met anderen.
- Zo nodig zorgen dat de jongere deskundige hulp krijg bijvoorbeeld een sociale vaardigheidstraining.

3. *De groep langs de zijlijn betrekken bij de oplossingen van het pestprobleem*

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

4. *De ouders steunen*

- Ouders die zich zorgen maken over pesten, serieus nemen.
- Informatie en advies geven over pesten en de manieren waarop pesten kan worden aangepakt.
- In samenwerking tussen school en ouders het pestprobleem aanpakken.
- Zo nodig ouders doorverwijzen naar deskundige ondersteuning.

4. **HANDVATTEN VOOR HET BESTRIJDEN VAN HET PESTEN VOOR DOCENTEN EN MENTOREN**

Hier volgen een paar mogelijkheden die gebruikt kunnen worden om pestgedrag aan te pakken, natuurlijk kan elke docent en mentor de eigen ervaring en creativiteit gebruiken om andere methoden toe te passen.

1. *De niet-confronterende methode*

Dit wordt toegepast als de mentor het idee heeft dat er sprake is van onderhuids pesten. Het heeft geen zin dit vermoeden aan de klas te vertellen: de leerlingen zullen het ontkennen of de mentor zand in de ogen strooien. In dit geval brengt de mentor een algemeen probleem aan de orde om langs die weg bij het probleem in de klas te komen.

Zo'n onderwerp kan zijn:

- oorlog en vrede en het gevoel van overwinnaars en verslagenen;
- de schending van mensenrechten of rechten van kinderen;
- machtsmisbruik in het algemeen;
- kindermishandeling door volwassenen.

Daarnaast kan in een les lichamelijke opvoeding de ervaring van het buitengesloten zijn aan de orde komen. Vervolgens kan de leerkracht met de leerlingen praten over buitensluiten in het algemeen, en daarna over buitensluiten in de klas.

Tot slot kan de leerkracht doen wat een mentor van een tweede klas voortgezet onderwijs deed. Hij vermoedde dat een van zijn leerlingen niet lekker in zijn vel zat. Een tweede vermoeden was dat deze leerling werd gepest. Om dit laatste te onderzoeken, vroeg de mentor aan de conciërge en aan collega's op deze leerling te letten. Vrij snel daarna vertelden zijn informanten dat twee klasgenoten van alles met deze leerling uithaalden. In plaats van te wachten op het moment dat één van hen het zag om dan duidelijk stelling te nemen (ook een goede aanpak), riep de mentor de twee pesters en twee niet-pesters uit dezelfde klas, die hoog in aanzien stonden bij hun klasgenoten, bij zich. Hij zei dat hij zich zorgen maakte over de bewuste leerling en vroeg of zij op deze leerling wilden letten om te kijken of hij werd gepest. Aan het eind van de week moest het viertal verslag uitbrengen. De twee pesters vertelden hem dat ze niets hadden gezien dat op pesten wees. Het is raadzaam om aan een dergelijke aanpak elementen van de confronterende methode vast te knopen.

2. *De confronterende methode*

Dit past de leerkracht toe wanneer een leerling voor zijn ogen lichamelijk of geestelijk wordt mishandeld. Als er op zo'n moment niet duidelijk stelling wordt genomen, zegt een leerkracht in feite: "ga maar door". Bij deze methode voert de leerkracht, na duidelijk stelling te hebben genomen, een

gesprek met de klas over pesten in het algemeen. Vervolgens spreekt hij met de leerlingen regels af en behandelt hij het onderwerp bijvoorbeeld via een les Nederlands, het vertonen van een videoband, een tekenopdracht of een gesprek over de gevoelens van een gepest kind of de ouders van dit kind. Er zijn landelijke instanties die hiervoor methoden en materialen kosteloos beschikbaar stellen.

3. Hulp aan de pester

Indien nodig kunnen maatregelen genomen worden. Pesters zijn - zo blijkt uit een onderzoek van D. Olweus - fysiek sterker dan hun klasgenoten en zien hen als waardeloos. Ze zijn agressief; neigen tot agressieve reacties in verschillende situaties, hebben een zwakke controle over hun agressie en een positieve houding ten opzichte van geweld. Ze kunnen hun slachtoffers tyranniseren, geld afpersen, klasgenoten opdracht geven het gepeste kind te mishandelen of dat zelf doen.

Echte pesters lopen vier keer zoveel risico om later in crimineel gedrag terecht te komen dan andere kinderen. Hulp kan bestaan uit: een straffend gesprek, een probleemoplossend gesprek, een rollenspel, een gesprek met de ouders, een training in sociale vaardigheden en schorsing of verwijdering. Zo nodig wordt de politie ingeschakeld. De laatste vier maatregelen worden genomen in overleg met de afdelingsleider.

Aan het begin van het schooljaar spreken de leerlingen met elkaar omgangsregels af en maken daar een klassencontract van. Dit wordt gedaan door de mentor, maar kan ook heel goed door de tutores en leerlingbemiddelaars worden gedaan. Alle leerlingen ondertekenen het en plakken een afschrift in hun agenda. Bij voorkomende ruzies kunnen tutores en leerlingbemiddelaars de klas hierop aanspreken. Pesten tussen leerlingen is te voorkomen door duidelijke afspraken met de leerlingen te maken over de aanpak van ruzies. De tutores en of leerlingbemiddelaars kunnen worden ingeschakeld als leerlingen toch ruzie hebben.

Voorbeeld 1

CONTRACT klas.....

Kinderen die pesten, zitten zelf in de nesten!

Wij houden ons aan de volgende afspraken:

1. *Wij spreken iemand aardig toe, dus:*
Niet iemand uitschelden
2. *Wij hebben respect voor elkaars mening, dus:*
Niet gelijk met een oordeel klaar staan
3. *Wij doen dingen samen in de klas, dus:*
Niemand buitensluiten
4. *Wij geven elkaar de ruimte, dus:*
Niet zoveel letten op elkaar
5. *Wij laten elkaar in onze waarde, dus:*
Elkaar nemen zoals je bent
6. *Wij respecteren iemands eigendom, dus:*
Van elkaars spullen afblijven, voor gebruik even vragen
7. *Wij vinden dat een ander een eigen mening kan hebben, dus:*
Luisteren naar elkaar
8. *Iedere gek heeft zijn gebrek en fouten maken we allemaal, dus:*
Niet met z'n allen iemand uitlachen
9. *Wij houden rekening met iemands gevoelens, dus:*
Niet roddelen over elkaar
10. *Wij zitten alleen aan elkaar als we dat goed vinden, dus:*
Van elkaar afblijven
11. *Wij willen ons veilig en op ons gemak voelen, dus:*
Elkaar niet bedreigen
12. *Wij vinden het belangrijk hoe je bent en niet hoe je eruit ziet, dus:*
Elkaar niet op uiterlijk aanspreken
13. *Wij hoeven niet allemaal vriendje van elkaar te zijn, dus:*
Wij zijn niet elkaars vijanden.

Wij, klas....., houden ons aan dit contract en melden het direct aan de mentor of tutor als iemand zich er niet aan houdt. Dit is geen klikken.

Voorbeeld 2

1. Doe niets bij een ander, wat je zelf ook niet wil hebben.
2. Kom niet aan een ander, als de ander dat niet wil.
3. We noemen elkaar bij de voornaam en gebruiken geen scheldwoorden.
4. Als je kwaad bent, ga je niet slaan, schoppen of krabben of iets dergelijks. Probeer eerst
5. samen te praten en ga anders naar de leerkracht.
6. Utlachen, dingen afpakken of kinderen buitensluiten vinden we niet goed.
7. Niet zomaar klikken, alleen als de bovenstaande punten aan de orde zijn of er is gevaar.
8. Dit alles geldt niet alleen op school maar ook thuis, bij anderen en op straat.

Voorbeeld 3

REGELS:

1. Iemand niet op uiterlijk beoordelen of beoordeeld worden.
2. Niet iemand buitensluiten.
3. Niet aan spullen van een ander komen.
4. Elkaar niet utlachen.
5. Elkaar niet bij een bijnaam noemen/niet utlachen.
6. Niet roddelen over elkaar.
7. Geen mishandeling plegen, niet lichamelijk en niet geestelijk.
8. Elkaar met rust laten/niet met een ander bemoeien.
9. Geen partij kiezen (bij ruzie).
10. Geen aandacht aan de pester schenken. Blijft de pester doorgaan, dan aan de leerkracht vertellen.
11. Leerkracht vertellen wanneer je zelf of iemand anders gepest wordt (dit is geen klikken).
12. Eerst een ruzie zelf uitpraten. Helpt dit niet, dan de vorige regel, daarna vergeven en vergeten
13. Luister naar elkaar.
14. Word je gepest, praat er thuis over, je moet het niet geheim houden.
15. Nieuwkomers op school goed ontvangen en opvangen.
16. Deze regels gelden op school en daarbuiten.

Handtekening leerling:

Handtekening leerkracht:

5. ADVIEZEN AAN OUDERS

Adviezen aan ouders van pesters

- Neem het probleem serieus
- Raak niet in paniek: elk kind loopt kans pester te worden.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak van het pesten te komen.
- Maak je kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.
- Besteed aandacht aan je kind.
- Stimuleer je kind tot het beoefenen van een sport of muziek.

Adviezen aan ouders van gepeste kinderen

Als pesten niet op school gebeurt, maar op straat, kun je de ouders van de pester opbellen en voorzichtig vragen er met hun kind over te praten. Gebruik daarbij als argument dat elk kind op straat veilig moet kunnen zijn. Niemand zal dat ontkennen.

- Pesten op school kun je het beste direct met de leerkracht bespreken.
- Als je kind al lange tijd is gepest, vraagt dat om een uitgebreide aanpak. Neem contact op met de leerkracht, ga bij de school kijken, lees boeken en bekijk samen met je kind videobanden over pesten.
- Als je van je kind er met niemand over mag praten, steun dan je kind, geef het achtergrondinformatie en maak je kind duidelijk dat de school het voorzichtig zal aanpakken. Voordat je dit belooft, is het raadzaam de school te vragen of ze dit probleem ook daadwerkelijk voorzichtig aanpakt.
- Beloon je kind en help het zijn zelfrespect terug te krijgen.
- Stimuleer je kind tot het beoefenen van een sport of iets anders, zodat hij in een spel of motorische vaardigheid kan uitblinken.

- Wordt je kind op de sportclub gepest door leeftijd- of klasgenoten, vraag dan de leiding aan het pesten aandacht te besteden en met de kinderen te bespreken dat ieder kind op de club veilig mag zijn.
- Houd de communicatie open, blijf dus in gesprek met je kind. Doe dat niet op een negatieve manier, maar geef adviezen om aan het pesten een einde te maken. Een negatieve manier van vragen is bijvoorbeeld: "wat is er vandaag weer voor ergs gebeurd?". Beter is: Hoe was je dag vandaag?
- Steun je kind in het idee dat er een einde aan komt.
- Laat je kind opschrijven of tekenen wat het heeft meegemaakt. Dit kan best emotionele reacties bij je kind oproepen. Op zich is dat niet erg, als het maar hierbij geholpen wordt de emoties te uiten en te verwerken.
- Laat je kind deelnemen aan een sociale vaardigheidstraining, te geven door GGZ of Onderwijsbegeleidingsdienst via school. Sta dus niet toe dat je kind voor de zoveelste keer buitengesloten wordt, nu door het naar een instantie buiten school toe te sturen.
- Beijver je ervoor dat de school sociale vaardigheidstrainingen geeft aan leerlingen die dat nodig hebben.

Adviezen aan alle andere ouders

- Neem het probleem serieus: het kan ook uw kind overkomen.
- Neem de ouders van het gepeste kind en de pester serieus.
- Maak het tot een gemeenschappelijk probleem.
- Stel je open voor hulp van school en eventueel van externe hulpverleners
- Praat met je kind over school, over relaties in de klas, over wat leerkrachten doen, hoe zij straffen. Vraag hen ook af en toe of er in de klas wordt gepest.
- Geef af en toe informatie over pesten: wie doen het, wat doen zij en waarom?
- Corrigeer je kind als het voortdurend anderen buitensluit.
- Geef zelf het goede voorbeeld.
- Leer je kind voor anderen op te komen

6. HULP EN ADVIES PER TELEFOON

6.1 Leerlingen, ouders en leerkrachten

Kinderen die vragen hebben of die willen praten over hun zorgen en problemen kunnen bellen met:

De Kindertelefoon

0800-0432

Elke dag van 14.00 tot 20.00 uur, gratis

of met de telefonische hulpdienst 030-294 33 44 (gewone gesprekskosten)

De Kindertelefoon zit ook op internet:

www.kindertelefoon.nl met o.m. een discussie over pesten.

Aan ouders wordt een luisterend oor, advies en informatie geboden door:

De Opvoedtelefoon

0900-821 22 05

Maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur en maandag tot en met woensdag van 19.00 tot 21.30 uur

Hulp en advies op het gebied van onderwijs voor leerlingen, leerkrachten, ouders en anderen wordt gegeven door:

De Onderwijstelefoon

0800-1608 Bereikbaar van 12.00 tot 17.00 uur.

Voor weerbaarheidstrainingen Rots en Water kunt u terecht bij:

Samenwerkingsverband Fultura

Postadres: Postbus 3003, 8600 DA Sneek

Telefoonnummer Fultura : 0515-560921

6.2 Instellingen

Voor advies en hulp kunt u terecht bij de GGZ bij u in de buurt. De GGZ kan steun bieden aan kinderen, jongeren en ouders. Veel GGZ-instellingen verzorgen ook trainingen op het gebied van sociale vaardigheden. Het adres van het GGZ bij u in de buurt kunt u vinden in het telefoonboek.

Steunpunt 0 tot 25 jaar
Stationsstraat 5
8601 GB Sneek
0515-411916

Centrum voor jeugd en gezin
Hegedyk 9
8601ZR Sneek
Tel: 09002541254

Spreekuur op school van de sociaal verpleegkundige
Tel: 06-55387852
e-mail: k.vanaalzum@ggdfryslan.nl

Ook uw huisarts kunt u raadplegen, of de schoolarts

GGZ Nederland
Postbus 8400
3503 RK UTRECHT
030-287 33 33

GGZ Bolswarderbaan 1
8601 ZK SNEEK
0515-488000

Gemeentelijke geneeskundige en gezondheidsdiensten (GG&GD of GGD) bieden soms ook mogelijkheden voor deskundige hulp aan kinderen, jongeren en ouders. De adressen vindt u in het telefoonboek of via de

GGD Nederland, vereniging voor GGD's
Postbus 85300
3508 AH UTRECHT
030-252 30 04

GGD Fryslân
Harlingertrekweg 58
8913 HR LEEUWARDEN
058-2334334
www.ggdfryslan.nl

Diverse GGD's hebben een eigen site op internet. De GGD Nederland biedt op haar site informatie en alle adressen van GGD's in Nederland:
<http://www.ggd.nl>

In veel gemeenten bestaan GVO's, deze zijn gericht op Gezondheidsvoorlichting en -opvoeding. Vaak maken zij deel uit van de GGD. Soms verzorgen zij projecten over pesten voor scholen en andere instellingen.

Ook de schoolgezondheidsdiensten besteden vaak aandacht aan het probleem pesten. Adressen en telefoonnummers vindt u in het telefoonboek. Zij zijn vaak een onderdeel van de GGD.

Schoolbegeleidingsdiensten hebben vaak een aanbod aan scholen op het gebied van het voorkomen en bestrijden van pesten.

Adressen en telefoonnummers zijn op te vragen bij

WPRO

Noordeinde 94A

2514 GM DEN HAAG

070-362 45 81

<http://www.wpro.nl>

Ook organisaties die zich richten op Spel- en opvoedingsvoorlichting (soms opvoedingssteunpunten genoemd) hebben materialen en informatie over pesten en het tegengaan daarvan. Adressen en telefoonnummers zijn veelal te vinden in het telefoonboek. Ook kunt u contact opnemen met de Stichting Jeugdinformatie Nederland, de maker van deze site:

Stichting Jeugdinformatie Nederland

Postbus 1373

3500 BJ NEDERLAND

030-239 44 33

<http://www.sjn.nl>

7. STAPPENPLAN

1. Het protocol wordt ter goedkeuring en ondertekening voorgelegd aan:
 - de directie
 - de medezeggenschapsraad
 - de ouderraad
 - de leerlingenraad
2. Het protocol wordt opgenomen in:
 - het schoolplan
 - het leerlingenstatuut
3. In de schoolgids wordt melding gemaakt van het bestaan van het protocol en weergave van de pagina met "signaleren door ouders".
4. Het personeel van de CVO Zuid-West Fryslân neemt kennis van de inhoud van het protocol en handelt hiernaar.
Afdelingsleiders bespreken het protocol met hun teamleden.
5. Indien ouders, klasgenoten, mede leerlingen, docenten of OOP-ers signalen van pestgedrag waarnemen, nemen zij contact op met de mentor. Deze neemt actie in de zin van hoofdstuk 5. Ook kan bekeken worden of de leerlingbegeleiders of tutores - een rol kunnen spelen. Indien dit niet tot een positief resultaat leidt, schakelt de mentor de afdelingsleider. Deze kan overgaan tot het nemen van zwaardere maatregelen zoals vermeld staan in hoofdstuk 5, punt 3: hulp aan de pester. De afdelingsleider kan ook besluiten het probleem voor te leggen aan het zorgteam