

Antipestprotocol Arkelstein



juni 2018



Inhoudsopgave

Inleiding	2
1 Pesten	3
1.1 Wat is pesten ?	3
1.2 Hoe wordt er gepest ?	3
1.3 De gepeste leerling	4
1.4 De pester	5
1.5 De meelopers en andere leerlingen	5
2 Uitgangspunten en preventie	6
2.1 Uitgangspunten	6
2.2 Preventieve aanpak	6
3 Signalering & opsporing	8
4 Aanpak pesten op Arkelstein	9
4.1 Rollen binnen de school met betrekking tot pesten	10
4.1.1 De mentor	10
4.1.2 Vakdocenten	10
4.1.3 Anti-pestcoördinator	10
4.1.4 Expertisepuntmedewerker	10
4.1.5 De ondersteuningscoördinator	10
4.1.6 De directie (directeur of teamleider)	10
4.2 Schorsing	10
4.3 Time-out	11
4.4 Schoolverwijdering	11
Bijlagen	12
Bijlage I: Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling	12
Bijlage II: Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest	13
Bijlage III: Tips voor leerlingen	14
Bijlage IV: Aanpak cyberpesten	15
Bijlage V: Meer informatie	16



Inleiding

Iedereen moet zich op school veilig en prettig voelen. Als je je op school veilig voelt, kun je ook beter leren en werken. Dat geldt voor zowel leerlingen als medewerkers. In een veilige school vertrouw je elkaar, respecteer je elkaar, stimuleer je elkaar en werk je samen. Een veilige school is een leefbare school.

Onze scholengemeenschap is vernoemd naar een jonge vrouw die tijdens de Tweede Wereldoorlog dappere persoonlijke keuzes maakte. Etty Hillesum zette zich in voor andere mensen, in het volle vertrouwen dat de toekomst er beter uitziet als je je daarvoor zelf inspant. Wij willen een school zijn waar iedereen ertoe doet en zich veilig voelt. We vragen van leerlingen en medewerkers de verantwoordelijkheid te nemen voor zichzelf en voor anderen. De school neemt de verantwoordelijkheid voor een veilige omgeving waarin leerlingen en medewerkers zich kunnen ontwikkelen (uit: missie, naar Etty Hillesum, naamgeefster van onze school).

Bij (cyber)pesten is er sprake van een onveilige omgeving en dit kan ingrijpende en blijvende invloed hebben op de ontwikkeling van de leerling. Als pesten niet op een goede manier wordt aangepakt, heeft dat ook invloed binnen en buiten de school.

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

1 Pesten

1.1 Wat is pesten ?

Er bestaat nogal eens verwarring over het onderscheid tussen pesten en plagen. Bijna iedere leerling plaagt wel eens of wordt wel eens geplaagd. Pesten gaat echter verder dan plagen. We spreken van pestgedrag als dezelfde leerling regelmatig en systematisch bedreigd en/of geïntimideerd wordt. Pesten is een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend en zeer bedreigend.

Een omgeving waarin gepest wordt, tast iedereen aan. In een klas waar gepest wordt, kunnen alle leerlingen slachtoffer worden. Pestgedrag moet dan ook door iedereen serieus worden genomen. Het lastige is dat veel pestgedrag zich in het verborgene afspeelt, zodat het moeilijk is om er greep op te krijgen. En zelfs als het pestgedrag wordt opgemerkt, weten medewerkers ook niet altijd hoe ze er mee om kunnen gaan.

Medewerkers hebben in gezamenlijkheid met leerlingen en ouders een taak bij het tegengaan van pesten. Leerlingen moeten weten dat ze bij medewerkers om hulp kunnen vragen. Medewerkers en ouders dienen oog te hebben voor de signalen van de leerling(en). Pesten heeft een aantal duidelijke kenmerken:

- Pesten is een ongelijke strijd. Er is vaak sprake van een eenling (het slachtoffer) tegenover een groep. Het slachtoffer kan zich niet verdedigen..
- Er is sprake van een zondebok. Het slachtoffer wordt door een groep gekozen De leerling is voortdurend het slachtoffer van pesterijen.
- Pesten is agressief. Het pesten is erop gericht om het slachtoffer psychisch of fysiek te kwetsen. Vaak hebben pesterijen het doel om het slachtoffer te laten voelen dat hij waardeloos is.
- Pesten is schadelijk. Het slachtoffer loopt duidelijk fysieke en/of psychische schade op. Hij verliest bijvoorbeeld gevoel van eigenwaarde en het vertrouwen in zijn omgeving en andere mensen.

Bij pesten is sprake van bewust grensoverschrijdend gedrag richting een andere leerling. De beleving van de gepeste leerling is hierin maatgevend. Als een leerling weet (of redelijkerwijs kan weten) dat een ander iets als pesten ervaart en desondanks het ongewenste gedrag voortzet, is er volgens dit uitgangspunt sprake van pesten. Of iets pesten is, wordt hierbij dus sterk bepaald door de beleving van elke leerling. Een leerling die vindt dat de ander hem of haar pest, moet dit duidelijk aangeven. De ander heeft die grens te respecteren.

We zien de laatste tijd een toename van online, digitaal pesten ook wel cyberpesten genoemd. Consequentie hiervan is dat zaken doorlopen na schooltijd ('s avonds, 's nachts en in het weekend) en dat grote groepen mensen betrokken zijn.

1.2 Hoe wordt er gepest ?

Er bestaan veel verschillende vormen van pesten. De bekendste vormen, met een aantal voorbeelden zijn:

- **Woorden (verbaal)**
vernederen – schelden – dreigen – belachelijk maken – gemene briefjes, mailtjes, sms'jes, appjes of berichtjes op social media
- **Lichamelijk (non-verbaal)**
trekken aan kleding - duwen - sjoeren – schoppen - slaan - wapengebruik
- **Achtervolging**
opjagen en achternalopen – in de val laten lopen - klem zetten – opsluiten



- **Uitsluiting**
negeren of doodzwijgen – niet mogen meedoen - niet uitgenodigd worden voor verjaardagen – uitsluiten bij groepsopdrachten
- **Stelen of vernielen van bezittingen**
afpakken van kledingstukken en andere spullen – beschadigen van spullen
- **Afpersing**
dwingen om geld of spullen af te geven – dwingen om iets voor pesters te doen

Pesten kan in de fysieke, maar ook in de digitale wereld plaatsvinden. Digitaal- of cyberpesten is het pesten via de digitale media. Cyberpesten kan nog veel harder zijn dan pesten in het gewone dagelijks leven. Dit komt doordat de daders gemakkelijk anoniem kunnen blijven en de reikwijdte van het internet veel groter is. Er zijn verschillende vormen van cyberpesten, bijvoorbeeld:

- Dreig- en pestmails
- Vervelende what's app berichten
- Valse berichten op social media
- Foto's of video's die ineens online staan waar het slachtoffer niet zo best of zelfs slecht op staat
- Haattweets
- Schelden naar iemand via chatruimten
- Bangalijsten: Lijsten en namen en/of foto's van meisjes/vrouwen die "makkelijk" overgehaald kunnen worden voor seks.
- Sexting: webcam seks of het doorsturen van seksueel getinte beelden; beelden die ontvangen worden kunnen opgeslagen worden en later misbruikt worden
- Anti pagina's gemaakt over jou waar iedereen commentaren op mag geven behalve het slachtoffer
- Identiteit hack: gegevens stelen of instellingen aanpassen, ook het uit naam van iemand anders pestmail versturen
- Stalking: het stelselmatig lastigvallen van iemand door het blijven sturen van hate-mail of het dreigen met geweld en ongewenst contact met vreemden

1.3 De gepeste leerling

Sommige leerlingen lopen meer kans gepest te worden dan anderen. Veel leerlingen die gepest worden, hebben moeite om zichzelf te verdedigen. Ze voelen zich machteloos tegenover de pester. Het slachtoffer is vaak angstig en onzeker in een groep: durft niets te zeggen, is bang uitgelachen te worden. Deze angst en onzekerheid worden versterkt door het pesten. Gepeste leerlingen voelen zich vaak eenzaam, hebben geen of weinig vrienden en behoren niet tot een 'groep' in de klas.

Een slachtoffer van pesten praat er vaak niet over. Ook thuis niet. Redenen hiervoor kunnen zijn:

- schaamte.
- angst dat de ouders met de school of met de pester gaan praten en dat het pesten nog erger wordt.
- Het probleem lijkt onoplosbaar voor het slachtoffer.
- Het idee dat er niet geklikt mag worden.

Mogelijke signalen die kunnen duiden op pesten zijn:

- Niet meer naar school willen
- Thuis niet meer over school vertellen
- Nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of bij anderen gevraagd worden
- Slechtere resultaten op school dan vroeger



- Regelmatig spullen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen
- Regelmatig hoofdpijn of buikpijn hebben
- Blauwe plekken hebben op ongewone plaatsen
- Niet willen slapen, vaker wakker worden, nachtmerries hebben
- De eigen verjaardag niet willen vieren
- Niet alleen een boodschap durven doen
- Niet meer naar een bepaalde club of vereniging willen gaan
- Bepaalde kleren niet meer willen dragen
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn
- Zelf blessures scheppen om niet naar school te hoeven

1.4 De pester

Pesters zijn vaak de sterkeren in de groep. Zij lijken populair, maar zijn dat uiteindelijk niet. Ze dwingen hun populariteit af door te laten zien hoe sterk ze zijn en wat ze allemaal durven. Via pesten lukt hen dat het makkelijkst. Pesters kunnen erg onzeker zijn. Ze komen heel zelfverzekerd over, maar in werkelijkheid zijn ze bang om door anderen niet geaccepteerd te worden. Doorgaans voelen ze zich niet schuldig dat ze pesten, vooral als ze met een groepje zijn. Het slachtoffer zien ze als een leerling die 'erom vraagt gepest te worden'.

1.5 De meelopers en andere leerlingen

De meeste leerlingen zijn niet direct betrokken bij pesten. Sommigen kijken alleen toe, anderen doen af en toe mee. Dit zijn de meelopers. Vaak voelen meelopers zich niet erg verantwoordelijk voor de gevolgen van het slachtoffer. Hoewel meelopers geen actieve rol spelen bij het pesten, zijn zij wel medebepalend voor het voortduren van het pesten. De pesters voelen zich gesterkt door de instemming van de meelopers. Als andere kinderen het gepeste kind te hulp komen of tegen de pester zeggen dat hij moet ophouden, verandert de situatie aanzienlijk. Het pesten wordt dan minder vanzelfsprekend. Het helpt als kinderen die minder betrokken zijn bij het pesten zelf, de mentor inlichten.

Angst om zelf gepest te worden

Meelopers zijn vaak bang om zelf slachtoffer te worden van pesten. Om er zeker van te zijn dat zij niet zelf het slachtoffer worden, doen ze mee met de rest van de groep. Vaak voelen zij zich diep van binnen schuldig tegenover het slachtoffer.

Bij de groep willen horen

Het kan ook zijn dat de meelopers stoer gedrag interessant vinden en denken daardoor populair in een groep te worden. Deze kinderen hebben bewondering voor de pesters en zouden willen dat ze zelf initiatieven durfden te nemen bij het pesten.

2 Uitgangspunten en preventie

2.1 Uitgangspunten

Het uitgangspunt is dat we pestgedrag op school niet accepteren en volgens een vooraf bepaalde handelwijze werken. Hiervoor moet aan een aantal voorwaarden zijn voldaan:

1. Pesten moet als een probleem worden gezien door alle direct betrokkenen partijen: leerlingen, ouders en medewerkers.
2. De school is actief in het scheppen van een veilig, pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren.
3. Medewerkers moeten pesten kunnen signaleren en vervolgens duidelijk stelling nemen tegen het pesten.
4. De school dient te beschikken over een directe aanpak wanneer het pesten de kop opsteekt.
5. De school ontplooit preventieve (les)activiteiten.

2.2 Preventieve aanpak

Het is belangrijk om preventieve voorwaarden te scheppen, zodat het pesten in aanleg al minder voor zal komen. Het streven is om een zodanige omgeving te creëren dat iedereen zich prettig en veilig voelt. Hiervoor is het belangrijk:

- **Duidelijkheid:** De sociale veiligheid op school is gebaat bij een sfeer waarin harmonie en respect centraal staan en waarin pesten en ander agressief gedrag niet worden getolereerd. Op basis hiervan zijn regels, afspraken en gedragsnormen geformuleerd die voor iedereen gelden.
- **Voorbeeldgedrag docent:** Wij willen een school zijn waar iedereen ertoe doet en zich veilig voelt. Een docent staat garant voor het bewaken van de veilige sfeer en is een voorbeeld voor de leerlingen.
- **Openheid:** Pesten moet bespreekbaar zijn. Door er met elkaar over te praten, ontstaat erkenning. De leerlingen moeten het gevoel krijgen dat ze ergens terecht kunnen als het hen gebeurt, of als ze zien dat het een ander gebeurt. Ze moeten weten dat praten geen klikken is. Praten kan met iedere medewerkers binnen de school.
- **Benadrukken positief gedrag:** Leerlingen zijn van nature geneigd positieve stimulansen te volgen. Het is dan ook belangrijk om leerlingen zoveel mogelijk positief te benaderen.

Concrete preventieve activiteiten binnen de school

- **Introductieactiviteiten:** Aan het begin van ieder schooljaar is er in iedere klas een introductieprogramma om elkaar beter leren te kennen en positieve groepsvorming te stimuleren.
- **Mentoruur:** In het kader van structurele begeleiding van individuele leerlingen en de klas als groep zijn in elke klas mentoruren ingeroosterd. Indien een mentor (of docent) daartoe aanleiding ziet, besteedt hij expliciet aandacht aan pestgedrag in een (groeps)gesprek. Hierin worden de rol van de pester, het slachtoffer, de meelopers en andere leerlingen benoemd.
- **Communicatie tussen mentor en ouders:** Ouders moeten het gevoel hebben dat ze bij de mentor terechtkunnen als ze het vermoeden hebben dat hun kind gepest wordt. Dit geeft de mentor de mogelijkheid om het geval uit te zoeken. Hierna kunnen de bevindingen weer met de ouders worden besproken. De mentor kan dan beslissen of het noodzakelijk is dat er anderen (zoals een vertrouwenspersoon, de schoolleiding, andere ouders) bij worden betrokken. Om pesten te voorkomen is het belangrijk dat er goed contact is tussen ouders en de mentor.
- **Media-wijsheid:** leerlingen op een goede manier leren omgaan met social media. Lesprogramma's aanbieden.



De veiligheidsbeleving komt (in)direct aan de orde in de (mentor)lessen of bij onderwijsactiviteiten. Jaarlijks wordt de veiligheidsbeleving van een representatieve groep leerlingen gemeten. Het instrument dat hiervoor gebruikt wordt is de landelijke leerlingtevredenheidsenquête van www.scholenopdekaart.nl of de ProZo-enquête. Als deze meting op tekorten wijst, probeert de school deze te duiden en treft de school verbeteringen.





3 Signalering & opsporing

Elke medewerker heeft tot taak alert te zijn op het zich voordoen van ongewenste situaties, waarin sprake is van een slachtoffer of van ongelijke machtsverhoudingen. Hij of zij heeft de plicht bij signaleren van pesten direct stelling te nemen tegen het pesten en vervolgens direct te handelen (zie aanpak). Het is goed om te weten wat de signalen zijn die de pester, het slachtoffer en de groep uitzenden (zie hoofdstuk 1.3, 1.4 en 1.5). Pesten kan zichtbaar worden door onrust, concurrentie en/of fysiek geweld.

Pesten kan door iedereen op school worden opgemerkt, maar ook door ouders. Van medewerkers, leerlingen en ouders die pestgedrag signaleren verwachten wij dat zij dit melden. Wij zien dit absoluut niet als 'klikken'. Vervolgens treedt het stappenplan, hoofdstuk 4 in werking.



4 Aanpak pesten op Arkelstein

In de regel zal bij een melding van (cyber)pesten onderstaand stappenplan worden gevolgd. Afhankelijk van de ernst van het incident kan van het stappenplan worden afgeweken. Daarbij kan het voorkomen dat stappen worden overgeslagen, maar ook dat een bepaalde stap wordt herhaald. Dit laatste kan bijvoorbeeld gebeuren als tussen een eerste en tweede melding meerdere maanden verstrijken. Dit betekent dat er altijd maatwerk geboden wordt en gezocht wordt naar de beste aanpak per situatie. In het geval van cyberpesten moeten er een aantal specifieke interventies worden uitgevoerd. Zie hiervoor bijlage IV.

1. Bewaar eventuele berichten waarin het pestgedrag voorkomt
2. Blokkeren van de afzender. Leg de leerling zo nodig uit hoe hij/zij de pestmail kan blokkeren
3. blokkeren
4. Probeer de dader op te sporen
5. In geval van cyberpesten kan bij het opsporen van berichten en dader de afdeling ICT ingezet worden.

De mentor



1. Wanneer het pesten plaatsvindt in klassenverband, praat de mentor eerst met de gepeste en later met de pester apart. Een leidraad voor deze gesprekken is te vinden in bijlage I en II. Vervolgens organiseert de mentor een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen. Op het moment dat een mentor les geeft en er sprake is van een incident is [het expertisepunt] de plek waar gesprekken plaatsvinden.
2. De mentor bespreekt direct het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt.
3. Indien het probleem zich herhaalt, meldt de mentor het gedrag aan de ondersteuningscoördinator. Deze kijkt naar de vervolgstappen.
4. Pesten is vaak een groepsproces. Wanneer bovenstaande interventies onvoldoende effect hebben, volgt een klassengesprek. De klas wordt medeverantwoordelijk gemaakt voor het stoppen van het pesten. Alle leerlingen kunnen een bijdrage leveren aan het vergroten van de veiligheid in de groep.
5. De mentor koppelt zaken terug naar de ouders.
6. De mentor wijst ouders/verzorgers op organisaties die kunnen helpen, zie bijlage V.

De directie (directeur en/of teamleider)



1. De directie neemt de rol van de mentor over als de interventies van de mentor en het ondersteuningsteam onvoldoende effect hebben of wanneer het pesten frequent het klassenverband overstijgt.
2. De directie heeft een gesprek met de gepeste en de pester apart en organiseert zo nodig een gesprek tussen beiden.
3. In het contact met de pester is het doel driedig, namelijk:
 - a. confronteren (zie bijlage II)
 - b. mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen
 - c. helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten
4. In het contact met de gepeste wordt gekeken of hij sociaal inadequaat gedrag vertoont, waardoor hij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.
5. De directie stelt alle betrokken ouders op de hoogte wanneer er sprake is van recidief gedrag, verzoekt hen om met hun kind te praten en stelt hen op de hoogte van het vervolgtraject.
6. De teamleider adviseert aangifte te doen indien de leerling stelselmatig wordt belaagd (er is dan sprake van stalking). Ook wanneer het slachtoffer lichamelijk letsel of materiële schade is toegebracht, kan de politie worden ingeschakeld.
7. De directie bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders.
8. De directie koppelt alle informatie weer terug naar de mentor en de anti-pestcoördinator.

Wanneer een leerling en/of ouders zich ernstig bedreigd voelen of wanneer er sprake is van fysiek geweld, kan school adviseren aangifte te doen. Daarnaast kunnen we ondersteunen door contact te zoeken of een gesprek te arrangeren met de politie.

Het is van belang dat ouders, mentor en directie samenwerken bij de aanpak van pesten. Ouders moeten door school op de hoogte gesteld worden van zaken die spelen m.b.t. hun kind. Tevens moeten ouders zich ten alle tijden uitgenodigd voelen hun signalen te bespreken met school. Hierin hebben zowel school als ouders een gedeelde verantwoordelijkheid.

4.1 Rollen binnen de school met betrekking tot pesten

4.1.1 De mentor

De mentor is voor leerlingen (en ouders) het eerste aanspreekpunt bij pesten. De mentor heeft een grote rol bij de aanpak van pesten.

Tegelijkertijd heeft de mentor ook een signalerende rol. Wanneer hij pesten waarneemt of pesten vermoed, wordt er van hem verwacht dat hij hier adequaat op reageert en een melding doet om hulp en overleg in gang te zetten.

4.1.2 Vakdocenten

Vakdocenten hebben vooral een signalerende rol. Wanneer zij pesten waarnemen of redenen hebben om pesten te vermoeden, wordt er van hen verwacht dat zij hier adequaat op reageren en een melding doen om hulp en overleg in gang te zetten.

4.1.3 Anti-pestcoördinator

De anti-pestcoördinator fungeert als klankbord voor leerlingen, ouders en medewerkers. De antipestcoördinator van Arkelstein is de heer E. Westers.

4.1.4 Expertisepuntmedewerker

De medewerkers van het expertisepunt geven geen les en zijn beschikbaar om het pesten direct aan te pakken en mee te denken over een oplossing. Zij koppelen het vervolgens weer terug naar mentor van de leerling.

4.1.5 De ondersteuningscoördinator

De ondersteuningscoördinator kan, naast de mentor, het aanspreekpunt voor leerlingen en ouders zijn bij pesterijen op school. De ondersteuningscoördinator denkt samen met de mentor en directie mee over mogelijke oplossingen bij pestincidenten.

4.1.6 De directie (directeur of teamleider)

Een mentor kan de escaleren naar de directie, wanneer het pestgedrag zich blijft herhalen of het klassenverband overstijgt.

4.2 Schorsing

Op het moment dat het pesten niet stopt of het om een ernstig incident gaat, kan worden overgegaan tot een interne of externe schorsing van de leerling. Bij een interne schorsing mag de leerling niet deelnemen aan lessen, maar is de leerling wel de gehele aanwezig op school in een aparte ruimte. Bij een externe schorsing is de leerling niet op school. Schorsen wordt uitgevoerd door de directie. Directie stelt ouders hiervan op de hoogte.

Bij schorsing langer dan één dag neemt de directeur of teamleider contact op met de Centrale Directie van het Eddy Hillesum Lyceum. Ook wordt de Inspectie van het Onderwijs op de hoogte gesteld.



4.3 Time-out

Wanneer een externe schorsing onvoldoende effect heeft dan kan een leerling voor een bepaalde periode binnen school in het expertisepunt worden geplaatst. Insteek is daarbij altijd dat de leerling daarna weer terug in de klas geplaatst wordt. Wanneer dit eveneens onvoldoende effect oplevert dan kan er voor worden gekozen dat de leerling binnen een andere onderwijssetting dan de huidige school onderwijs gaat krijgen. Het kind wordt tijdelijk uit de situatie gehaald om rust te bieden aan de leerling en/of de huidige school. Hiermee kan worden onderzocht of het kind weer terug kan in de huidige school of dat gezocht moet worden naar een andere onderwijssetting.

4.4 Schoolverwijdering

Wanneer de leerling ondanks alle inspanningen van de betrokken partijen blijft volharden in het ongewenste pestgedrag kan worden overgegaan tot het permanent verwijderen van de leerling. In overleg met ouders, Centrale Directie van het EHL en Inspectie van het Onderwijs zal gekeken worden naar de mogelijkheden van studievoortgang op een andere school. In het kader hiervan zal het dossier van de leerlingen worden ingebracht in de TLV-commissie van het samenwerkingsverband.

Bijlagen

Bijlage I: Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling

Vertrouwen winnen

Het slachtoffer is degene die zich met de situatie het minste raad weet. Hij heeft behoefte aan begrip voor zijn situatie en zijn beleving. Gepeste leerlingen lopen vaak rond met het gevoel dat er iets mis is met ze. Daardoor hebben ze moeite om voor zichzelf op te komen. Het vertrouwen van de gepeste leerling 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 dat hij 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.

Concrete vragen die een mentor kan stellen:

- 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:

- Bespreek samen met de leerling wat hij/zij kan doen tegen het pesten en bekijk waar de leerling aan wil werken om de situatie te verbeteren. Let daarbij op de volgende aspecten:
 - Hoe communiceert de leerling met anderen?
 - Welke lichaamstaal speelt een rol?
 - Hoe gaat de leerling om met zijn gevoelens en hoe maakt hij deze kenbaar aan anderen?
 - Heeft de leerling genoeg vaardigheden om weerbaarder gedrag te tonen naar de pester?
- Dat wat de school gaat doen (stappen).
- Dat de leerling altijd bij de mentor kan komen.

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

Bijlage II: Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest

Het doel van dit gesprek is driedelig:

- De pester confronteren met zijn gedrag en de pijnlijke gevolgen van het pesten.
- Achterhalen achterliggende oorzaken van het pestgedrag.
- De stappen bespreken die volgen wanneer het pestgedrag niet stopt.

Confronteren

Confronteren en kritiek geven is niet hetzelfde. Confronteren is:

- **Probleemgericht:** Richt je op waarneembaar gedrag. Zodra we interpretaties gaan geven aan gedrag, wordt het persoonsgericht. Bij interpretatie van gedragen reageren we een gevoel van frustratie op die ander af en zijn we gestopt met confronteren en begonnen met kritiseren.
Je hebt cola in de tas van Piet laten lopen. Dat doe je zeker omdat je graag de lolligste bent!
- **Relatiegericht:** Wees duidelijk op de inhoud, in wat je wilt en niet wilt maar met behoud van de relatie.
Ik vind dat je heel erg gemeen doet tegen haar en ik wil dat je daarmee ophoudt. Zeg nooit: Je bent heel gemeen. Je wilt duidelijk verder met de jongere. Kritiek op de persoon voelt als een beschuldiging/afwijzing. Eigenlijk zeg je daarmee dat de pester een waardeloos mens is.
- **Specifiek blijven:** Benoem de situatie waar het over gaat en vermijd woorden als altijd, vaak en meestal.
- **Veranderingsgericht:** Stel zaken vast en ga vervolgens inventariseren hoe het anders kan.

Achterliggende oorzaken

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

Maak duidelijk dat er een tekort aan empathisch vermogen zichtbaar wordt in dit gedrag. Wat ga je daaraan doen?

Het pestgedrag moet stoppen

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

Bijlage III: Tips voor leerlingen

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

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

Wat kun je tegen cyberpesten en misbruik doen?

- Niet persoonlijk opvatten als het van mensen komt die je niet kent. De anonimiteit van internet maakt dat mensen makkelijker gaan schelden.
- Reageer niet op pestmails of andere digitale pesterijen. Verwijder de e-mail zo mogelijk zonder hem te openen. Als je niet reageert, gaan pesters vaak op zoek naar iemand anders om te pesten.
- Blokkeer de afzender. Als het gaat om sms'jes of appjes op de mobiele telefoon, dan heb je de mogelijkheid om nummers te blokkeren.
- Bewaar de bewijzen. Maak een print of screenshot of sla ze op. Van het IP-adres van de e-mail kan soms worden afgeleid, van welke computer de e-mail verzonden is. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare mail aan kan nemen. Men heeft daar ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie de mail heeft verstuurd. Bel de helpdesk op.
- Ga naar je mentor of teamleider toe op school. Deze zal je verder helpen om het pestgedrag te stoppen.
- Bij stalken kun je aangifte doen bij de politie. Het is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen: www.pestenslaf.nl.

Bijlage IV: Aanpak cyberpesten

- **Bewaar de berichten;** probeer de berichten waarin het pestgedrag voorkomt te bewaren. Vertel leerlingen hoe ze dat kunnen doen (afdrukken, selecteren en kopiëren).
- **Blokkeren van de afzender;** leg de leerling zo nodig uit hoe hij de pestmail kan blokkeren.
- **Probeer de dader op te sporen;** Soms is de dader te achterhalen door uit te zoeken van welke computer op school het bericht is verzonden (neem contact op met ICT indien nodig).
- **Neem contact op met de ouders van de gepeste leerling en de pester;** geef de ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen
- **Verwijs ouders eventueel door;** ouders kunnen doorverwezen worden naar de politie indien zij daar een gesprek mee wensen of aangifte willen doen. Ook kunnen wij voor hen een gesprek met de politie arrangeren. Ook kunnen ouders met vragen bellen naar:
 - De ouders en onderwijstelefoon: 0800-5010
 - De vertrouwensinspectie: 0900-11131113
- **Adviseer aangifte;** In het geval dat een leerling stelselmatig wordt belaagd, is er sprake van stalking en dan kunnen de ouders (of leerling) aangifte doen. Ook wanneer het slachtoffer lichamelijk letsel of materiele schade is toegebracht, kan de politie worden ingeschakeld. Zo nodig kun je verwijzen naar het Bureau Slachtofferhulp (www.slachtofferhulp.nl of telefoon 0900-0101).
- **Pestcoördinator;** Verwijs de pester en/of de gepeste door naar externe hulpverlening wanneer verdere begeleiding nodig is.



Bijlage V: Meer informatie

Algemene zoekpagina's

- www.pesten.startkabel.nl
- www.pesten.startpagina.nl

Pesten (algemeen)

- www.pestweb.nl
Website van het APS met informatie, advies en tips over pesten voor kinderen, jongeren, ouders en leerkrachten.
- www.pesten.net
Voor en door slachtoffers. Opgericht door Bob van der Meer.
- www.pestenislaf.nl
Stichting De Kinderconsument geeft informatie over (cyber)pesten en heeft een meldpunt.

Cyberpesten / veilig internetgebruik / veilige school

- www.stopdigitaalpesten.nl
Campagne van SIRE (Stichting Ideële Reclame)
- www.digibewust.nl
Een informatieve site van het Ministerie van Economische zaken, over het veilig gebruik van internet.
- www.schoolenveiligheid.nl
Centrum School en Veiligheid van het APS verzamelt en verspreidt informatie en deskundigheid op het gebied van schoolveiligheid.
- www.kennisnet.nl
Handreikingen en links voor ouders, leraren, kinderen, scholieren, schoolmanagers en ICT-coördinatoren.

Films met als thema pesten

- Bluebird (2004)
- Mean creek (2005)
- Mean girls (2006)