

Antipest protocol

Preventie rondom pesten



Versie : 1.0 (definitief)
Datum : 11 januari 2022
Auteur : Maud Rijkers, Ingrid van Amersfoort-Olsman
Foto : pixabay

Inhoudsopgave

1.	Inleiding	3
2.	Wat wordt onder pesten verstaan?	4
2.1	Is het pesten of plagen?	4
2.2	Verschil tussen online pesten en het traditionele pesten?	4
2.3	De partijen die bij het pesten betrokken zijn; de gepeste, de pester, de omstanders	4
2.4	Wat zijn de signalen & consequenties van pesten?	6
3.	Ons beleid bij ongepast en ongewenst gedrag	7
3.1	Preventie maatregelen in ons onderwijsklimaat en cultuur	7
3.2	De ingezette acties conform ons vijfsporenbeleid bij ongepast gedrag	7
3.3	Consequenties bij ongewenst gedrag is afhankelijk van de ernst van de situatie	9
3.4	Bij wie kan de leerling terecht bij pestgedrag?	9
3.5	De rol van de ouders	9
3.6	Leidraden en tips	10
4.	Meer informatie nodig over pesten, kijk dan op één van de onderstaande websites	13

1. Inleiding

Vanuit de Wet Veiligheid op school zijn scholen verplicht om beleid te voeren gericht op het aanpakken en tegengaan van pesten. Een antipestprotocol is een middel om dit beleid vorm te geven. Een goed anti-pestprotocol geeft leerlingen, docenten en ouders duidelijkheid over hoe pesten wordt voorkomen en hoe gehandeld wordt wanneer er gepest wordt. Door het protocol te volgen ontstaat een samenwerking tussen alle betrokkenen: leerkracht, pester, gepeste, overige klasgenoten en ouders. Deze vorm van samenwerken wordt ook wel de *vijfsporenaanpak* genoemd.

Met een anti-pestprotocol laten wij leerlingen, ouders en onze medewerkers zien dat wij pesten serieus nemen en wordt aangepakt. Om deze reden is het van belang dat dit anti-pestprotocol bij iedereen, alsook bij ouders/leerlingen bekend is en wordt gehanteerd in pestsituaties.

Direct optreden tegen pesten geeft een duidelijk signaal af aan leerlingen dat pesten op school niet wordt getolereerd. Dit heeft als positief bij effect dat de veiligheidsbeleving van leerlingen zal toenemen.

Dit protocol is tot stand gekomen door middel van het bovenschools document *Handout opstellen anti-pestprotocol*, de website [Nederlands Jeugdinstituut](#) en de website [School & Veiligheid](#).

In dit protocol vindt u onder andere informatie over het belang van dit protocol, onze uitgangspunten als het gaat over pesten, wat is pesten, welke afspraken en consequenties er zijn, wie het aanspreekpunt is in deze situaties etc. Met dit protocol willen we pestgedrag tegengaan en weet iedere betrokkene hoe wij handelen in pestsituaties.

Mocht u naar aanleiding van dit protocol nog vragen hebben dan kunt u zich wenden tot één van de commissie van begeleiding of de mentor van uw zoon/dochter.

Leeswijzer:

In dit document dient u 'de ouder' te lezen als 'ouder(s)/verzorger(s)'

2. Wat wordt onder pesten verstaan?

Pesten is een vorm van agressie waarbij geprobeerd wordt iemand opzettelijk pijn te doen. Dat kan zowel fysiek alsook online pesten¹. Bij pesten zijn altijd verschillende partijen betrokken: de pester, de gepeste en de omstanders. Er is een ongelijke machtsverhouding tussen de pester(s) en de gepeste leerling. Omdat pesten niet vanzelf stopt, zullen wij als school dan ook ingrijpen.

Pesten heeft een grote impact op iemands leven en welbevinden. Het veroorzaakt, angst, eenzaamheid, stres en geeft een deuk aan iemands zelfvertrouwen. Wat kan resulteren in slechte schoolresultaten, het niet naar school willen komen maar ook in verschillende psychische klachten die soms leiden tot suïcidale pogingen. Leerlingen die slachtoffer worden van cyberpesten vertonen vaak meer symptomen van depressie, stress en angst dan leerlingen die op de traditionele manier gepest worden. Dit komt omdat cyberpesten vaak een extra 'tool' is, naast het traditionele pesten, om de leerling lastig te vallen.

2.1 Is het pesten of plagen?

Het is vaak lastig om aan te duiden wat nu pesten en wanneer het plagen is. Plagen levert over het algemeen geen nareisheid op, het is niet gemeen bedoeld en alle betrokken leerlingen vinden het grappig. Plagen kan ook gemakkelijk beëindigd worden. Alleen wanneer steeds dezelfde leerling te lang of te vaak geplaagd wordt kan het zijn dat deze leerling dit niet meer leuk vindt. Op dat moment gaat plagen over in pesten. Pesten is een repetitief en bewust gedrag richting één of meerdere personen.

Uiteraard kan ook een éénmalige situatie een grote invloed hebben op een leerling. Of kan het zo zijn dat leerling de intentie van de ander fout inschat waardoor zij het gevoel ervaren gepest te worden. Daarnaast spelen communicatieve vaardigheden een grote rol. Leerlingen die gepest worden vinden het vaak lastig om zichzelf verbaal te uiten of ze begrijpen de ander niet goed waardoor ze sociaal onhandig kunnen reageren. Dit werkt pesten in de hand.

2.2 Verschil tussen online pesten en het traditionele pesten?

Het traditionele pesten is wezenlijk anders dan de online wereld. De reden is dat via de online omgeving bestanden breder verspreid worden. Deze zijn zichtbaar voor anderen en daarnaast moeilijk te verwijderen. Wat inhoudt dat zodra het pesten ophoudt, de geplaatste berichten/foto's nog altijd terug te vinden zijn. Online pesten heeft dan ook ingrijpende en langdurige gevolgen voor het slachtoffer.

2.3 De partijen die bij het pesten betrokken zijn; de gepeste, de pester, de omstanders

De gepeste

Zij hebben meestal een verminderde sociale positie in de klas en worden vaak als minder leuk ervaren. Hierdoor hebben zij minder sociale contacten en zijn ze vaker alleen. De ervaring leert dat leerlingen die gepest worden het vaak lastig vinden om hun eigen emoties te verstaan en deze te reguleren. Het gevolg is dat zij hierdoor vaak sterker reageren op de peestsituatie en zich sneller afgewezen voelen door hun omgeving mede omdat zij meer negatieve signalen uit hun omgeving observeren. Gevolg hiervan is weer dat tijdens sociale contacten weer vaak angstig of afkeurend reageren en zo in een negatieve spiraal terecht komen.

Ook kan de gepeste leerling zelf anderen pesten. De reden hiervoor: ze voelen zich aangevallen en weten niet weten hoe zij met emoties om moeten gaan en gaan medeleerlingen terugpakken. Deze groep leerlingen die zowel gepest worden als zelf pesten ontvangen het minsten steun vanuit de omgeving omdat zij naast slachtoffer ook de dader zijn.

De pester

Leerlingen die pesten hebben vaak een goede sociale positie, maar ondanks deze goede sociale positie worden zij niet altijd leuk gevonden door hun medeleerlingen. Hierdoor willen zij hun sociale positie verbeteren en dit doen ze door anderen te pesten. Meestal is de intentie om de ander met opzet pijn te

¹ **Online pesten** = via de sociale media kanalen/digitale kanalen kwetsende teksten, filmpjes, privégegevens en/of roddels van het slachtoffer delen

doen, maar het kan ook zo zijn dat de pester (nog) niet beseft welk effect zijn of haar handelen op de ander is. De leerlingen die pesten vinden het lastig om zich in te leven in anderen.

De omstanders

1. De meelopers

Deze groep pest actief mee en hebben een goede reden om bij deze groep te willen horen. Het kenmerk van deze groep is dat zij vaak bang zijn om zelf slachtoffer te worden van pesten of meedoen omdat dit stoer en interessant is. Het idee om aan populariteit te winnen door mee te liften met de pester in kwestie kan voor sommige aantrekkelijk zijn. Verder voelen zij zichzelf minder aansprakelijk voor de gevolgen van het pesten en voelen ook niet aan wat de enorme impact op het slachtoffer is om iedere dag gepest te worden.

De rol van 'meeloper' kwijt te raken is over het algemeen lastig omdat de rest de leerling blijft pushen om vooral door te gaan.

2. De aanmoedigers

De aanmoedigers doen niet actief mee, maar staan er vaak bij en moedigen de pester(s) aan door te gaan lachen. Zij verzamelen het publiek erom heen als er iets gebeurt. Ook deze groep vinden het lastig om zich in te leven in het slachtoffer en wat de impact van pesten is.

3. Buitenstaanders

Deze groep is niet actief betrokken bij het pesten en houden zich afzijdig. Zij keuren pesten af en willen graag helpen maar weten niet hoe. Vaak zien ze wel wat er gebeurt of zijn hierbij aanwezig maar ondernemen niets, lopen weg of draaien zich om op het moment dat er wat gebeurt. De redenen hiervoor zijn divers:

- Worden zelf gepest of voelen zich rot onder de gebeurtenis
- Willen zichzelf beschermen (struisvogelgedrag; "wat ik niet zie, is er niet")
- Hebben niet door wat er om hen heen gebeurt omdat ze in hun eigen wereld leven.
- Gebrek aan eigenwaarde, denken dat ze niet in staat zijn om effectief tegen de pester(s) op te treden
- Bang om zelf slachtoffer te worden.
- Victim fenomeen: als iemand gepest wordt heeft hij/zij het wel verdiend.
- Gebrek aan kennis en het hierdoor niet nodig vinden om te handelen. Als de rest niets doet, waarom zal ik iets doen?

De buitenstaanders spelen een belangrijke rol in het voortduren en ook stoppen van pesten. Door niets te doen, stemmen ze automatisch in met het pestgedrag.

4. Helpers/verdedigers

Deze groep nemen het op de gepeste leerling. Zij weten dat pesten niet deugd en dat zij in staat zijn om op eigen kracht het slachtoffer te helpen. Deze groep is vaak emotioneel stabiel en cognitief vaardig. Zij kunnen hun medeleerling op drie manieren helpen:

- Door hun medeleerling te troosten
- Het pesten bij mentor, conciërge of andere medewerkers binnen de school te melden.
- De pester(s) actief aan te spreken op hun gedrag of fysiek te reageren door ze weg te halen uit de situatie.

2.4 Wat zijn de signalen & consequenties van pesten?

Het Nederlands Jeugdinstituut heeft een signaalkaart opgesteld die ons helpen bij het herkennen van pestgedrag. Hieronder vermelden wij in het kort welke signalen dit zijn. De teksten en afbeeldingen zijn afkomstig van deze [signaalkaart](#).

1. Signaalgedragingen en vluchtgedrag

Leerlingen die gepest worden, vertonen soms signaalgedrag. Dit kunnen onschuldig gedragingen zijn die aangeven dat er stress is: krabben, tics, vreemd praten, opeens druk met iets bezig zijn, dromen. Maar het kunnen ook ernstige signalen zijn zoals vaak ziek zijn, buikklachten of zelfbeschadiging.



Ook kan het zijn dat leerlingen die gepest vaak sociale groepen waarin ze het risico lopen proberen te vermijden. Deze vermijding noemen we vluchtgedrag. Voorbeelden zijn: alléén spelen op het schoolplein, langdurig toiletbezoek of in de gang blijven hangen, vrijwillig extra taken doen als de school uit is of tijdens het speelkwartier.

2. Kijk naar rol-vastheid

Bij pesten heeft iedereen zijn vaste rol, dit in tegenstelling tot plagen. Als iets een plagerijtje lijkt, kijk dan eens of het altijd dezelfde is die plaagt en altijd dezelfde die moet incasseren. Bij pesten zien we ook altijd meelopers en omstanders. De pester staat meestal niet alleen, de gepeste wel. Wees je ervan bewust dat pesten niet altijd uit grote gedragingen bestaat, soms is het een stemmetje imiteren of iemand nadoen, maar altijd in dezelfde rollen.



3. Smartphone wordt vriend of vijand

Afwijkend gedrag ten aanzien van de telefoon kan een signaal zijn. Als de leerling extreem zijn telefoon afschermend voor anderen of ontwijkend gedrag vertoont als het gaat over activiteiten op internet kan er sprake zijn van cyberbullying. Ook non-verbale signalen (stemmingswisseling) tijdens het gebruik van de telefoon kunnen een waarschuwing zijn.



4. Er is geen schuldgevoel of verzoening

Leerlingen maken ruzie en vechten, dit hoort erbij, maar vaak hebben leerlingen na afloop een schuldgevoel of zoeken ze naar een manier om te verzoenen. Elkaar voor een aantal dagen ontwijken kan ook een manier van verzoening zijn. Bij pesten zien we dat de pester meestal niet wil verzoenen en ook niet begrijpt waarom. Schuldgevoel ontbreekt omdat het slachtoffer het in zijn ogen verdient. Zie je dat leerlingen conflicten hebben, maar geen toenadering zoeken dan is er misschien iets aan de hand.



5. Het is fysiek grensoverschrijdend

Pesten is soms letterlijk fysiek grensoverschrijdend en als iemand te dicht in de buurt komt kan dat bedreigend zijn. Pesters gaan deze grens vaak subtiel over door het slachtoffer even te duwen in het langslopen terwijl ze boeken uitdelen, de weg te blokkeren, onder de tafel met de voeten tegen de stoel te duwen en soms door heel dicht op de ander te staan. Fysiek grensoverschrijdend kan ook op afstand door de ander aan te staren terwijl het slachtoffer alles doet om de blik te ontwijken.



6. Herhaald plagen = pesten

Vaak wordt negatief gedrag afgedaan als een plagerijtje. Als het een herhaling is dan gaat het vaak om pesten. Een plagerijtje is leuk als het éénmalig is. Herhaling kan ook voorkomen omdat niet één leerling een geintje uithaalt, maar meerdere leerlingen hetzelfde geintje uithalen met hetzelfde slachtoffer. Heb je een geintje vaker gehoord: stop het!



3. Ons beleid bij ongepast en ongewenst gedrag

Pesten zorgt ervoor dat ons veilige pedagogische onderwijsklimaat beschadigd raakt. Pesten zien we als ongewenst en ongepast gedrag. Alle onze leerlingen moeten de ruimte ervaren om zich zo optimaal mogelijk te kunnen ontwikkelen in een veilige omgeving. Wij geven onderwijs aan leerlingen met gedrags-, ontwikkelings- en/of psychiatrische problematiek. Onze doelgroep heeft dan ook behoefte aan extra begeleiding gericht op de sociale-/emotionele ontwikkeling. Om deze reden is één van onze uitgangspunten is dat iedere leerling leert met een andere leerling om te gaan en vooral elkaar te respecteren. Hiervoor zijn duidelijke en vastgelegde omgangsregels opgesteld, waar iedereen zich aanhoudt.

Kortom Briant College stimuleert positief gedrag en omgaan met elkaar stimuleren en zal dan ook optreden als er gepest wordt op basis van dit protocol.

3.1 Preventie maatregelen in ons onderwijsklimaat en cultuur

Om positief gedrag te stimuleren en om pesten te voorkomen zitten in ons onderwijsprogramma en cultuur al een aantal preventieve maatregelen verweven, zoals:

- We heten de leerlingen dagelijks welkom op school en zien hierdoor direct of een leerling vrolijk of juist gespannen is.
- Er is toezicht tijdens de pauzes en op de schoolpleinen, maar ook als de leerlingen alleen rondlopen in de school.
- Iedere dag onderhouden en het verbeteren we ons positieve onderwijsklimaat door:
 - *Het aangaan, onderhouden en verbeteren van de individuele pedagogische relaties tussen docenten en leerlingen.*
 - *Dat de docenten zich bewust zijn van de signalen van pestgedrag en dit protocol. Desondanks is het soms lastig om pestsituaties vroegtijdig te signaleren.*
 - *We houden individuele gesprekken met leerlingen.*
 - *Er wordt in de klas stilgestaan bij het welbevinden op school en de inhoud en frequentie van sociale interacties met medeleerlingen. Deze gesprekken geven ons duidelijkheid over de onderlinge relaties. Leerlingen hebben vaak goed inzicht welke leerling gepest wordt en door wie.*
 - *We stimuleren de leerlingen altijd om te zich te uiten wanneer zij of iemand anders gepest wordt.*
- We starten iedere schooldag met coaching uur. Tijdens dit uur is er aandacht voor het sociale-emotionele welbevinden van de leerlingen, de heersende sfeer in de klas en is er ruimte om over zogenaamde omgangsnormen te praten.
- In het onderwijsprogramma zitten tal van zaken verweven. Zo zorgt *Mediawijsheid*² bijvoorbeeld voor bewustwording op de sociale media kanalen zoals het tegengaan van cyberpesten en wat is sexting.
- Tijdens teamvergaderingen en op studiedagen staan we regelmatig stil bij de inhoud en het toepassen van het anti-pestprotocol.
- Sommige situaties rondom pestgedrag worden besproken met de Commissie van de Begeleiding (CvdB). De CvdB ondersteunt de docenten, leerlingen en ouders bij pestgedrag. We hebben een dagcoördinator en een jongerencoach die beide een belangrijke rol spelen in het voorkomen en het tegengaan van pesten. Iedere leerling kan bij hen terecht voor dan wel een rustmoment als de klassensituatie te veel vraagt of een gesprek aan te gaan over pesten.
- Onze focus ligt te allen tijde op de-esclaren.

3.2 De ingezette acties conform ons vijfsporenbeleid bij ongepast gedrag

De beste weg is altijd als de gepeste leerling zelf in staat is om de pester(s) op zijn/haar gedrag aan te spreken en aangeeft dat hij/zij hiermee moet stoppen. Medeleerlingen kunnen de gepeste leerling hierbij ondersteunen. Ook al is de leerling in staat om dit pestgedrag zelf te stoppen, stimuleren wij de leerlingen wel om pestgedrag altijd te melden bij hun mentor, anti-pestcoördinator of één van onze andere medewerkers binnen de school. We vinden het belangrijk dat er een veilige werk-/leerklimaat heerst waar iedere leerling zich in thuis voelt en zich op eigen wijze kan ontwikkelen. Ongewenst en ongepast gedrag past hierin niet.

² Mediawijsheid is een onderdeel van het onderwijscurriculum in de onderbouw.

Mocht de gepeste leerling niet in staat zijn om het pestgedrag te stoppen en de situatie is bij ons bekend dan gaan we in gesprek met alle partijen en gaan we over tot ons vijfsporenbeleid. Wanneer al deze acties onvoldoende effect hebben of als de situatie gevaar oplevert dan wordt de casus doorgezet naar de directie.

Ons vijfsporenbeleid

Deze aanpak is gericht op het voorkomen van pesten door in te spelen op een positief klasklimaat, verbondenheid met anderen en sociale vaardigheden. Een belangrijk aspect van het vijfsporenbeleid is dat deze gericht is op alle betrokkenen rondom een peestsituatie: de gepeste, de pester(s), de klasgenoten ouder(s)/verzorger(s) en de school.

1. We bieden steun aan de gepeste leerling

- We luisteren naar de leerling en nemen het probleem serieus.
- We gaan met de leerling op zoek naar mogelijke oplossingen en hier samen aan werken.
- Indien nodig schakelen we deskundige hulp in of één van onze weerbaarheidstrainingen om weerbaarder te worden.
- We plannen vervolggesprekken.

2. We bieden steun aan de pester

- We gaan met de leerling in gesprek wat de impact is van pesten op de ander.
- We gaan de leerling helpen om op een positieve manier relaties te onderhouden naar medeleerlingen.
- We stellen grenzen en verbind daar consequenties aan. We stimuleren en houden de leerling aan de regels en afspraken.
- We zorgen dat de pester zich veilig voelt; bijvoorbeeld door uitleggen wat de docent gaat doen om het pesten te stoppen.
- We plannen vervolggesprekken.

3. We betrekken en ondersteunen de ouders actief in het proces

- We nemen ouders die zich zorgen maakt over pesten serieus.
- We houden ouders op de hoogte houden van peestsituaties.
- We geven informatie en advies geven over pesten en de manieren waarop pesten kan worden aangepakt.
- **We betrekken de desbetreffende leerlingen bij gesprekken met hun ouders.**
- In samenwerking met de ouders gaan we het pestprobleem aanpakken; zowel op school als vanuit de thuissituatie.
- Indien nodig verwijzen we ouders door voor deskundige ondersteuning.
- **We organiseren informatieavonden voor ouders over de aanpak van pesten en wat onze richtlijnen zijn. Hoe zij hun kind kunnen helpen om met pesten om te gaan.**

4. We betrekken de klas (medeleerlingen) bij het oplossen van het pestgedrag

- We praten met de leerlingen over pesten en over hun eigen rol daarin.
- We gaan met de leerlingen de mogelijke oplossingen bespreken en welke rol ze hierin kunnen pakken.
- We gaan samen met de leerlingen werken aan oplossingen.
- **We gaan regelmatig met de leerlingen in gesprek over pesten en welke impact dit op iemands leven heeft.**

5. De verantwoordelijkheid van de school

- De directie zorgt dat de medewerkers van Briant College op de hoogte zijn van dit protocol en hiermee voldoende informatie hebben over pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten in de eigen klas en/of binnen de school.
- Wij nemen een stelling in tegen het pesten.
- We werken structureel aan een positief werk-/leerklimaat op school en het versterken van het pedagogische klimaat.
- **Onze medewerkers zijn zich bewust van het belang van een goed sociaal klimaat op school (inclusief het tegengaan van pesten) en de betrokkenheid van ouders daarbij.**

- Jaarlijks wordt er een enquête afgenomen rondom het werk-/leerklimaat (Peer van de Helm).
- We gaan de komende jaren inzetten om een nog beter sociaal klimaat op school neer te zetten waarbij we medewerkers, ouders, medewerkers en leerlingen doordrongen worden van onze visie, cultuur en waar we met zijn allen voor staan.
- We stimuleren de samenwerking tussen docenten en andere (onderwijs)professionals (interne begeleiders, zorgcoördinatoren, vertrouwenspersonen, jongerenwerk, wijkteams) rondom pesten.
- We bekijken per twee jaar ons protocol omtrent het anti-pestbeleid. Eventuele aanpassingen worden, indien nodig, aangepast in dit protocol.
- Er is actief toezicht op het schoolplein en tijdens pauzes.
- We hebben binnen de school een anti-pestcoördinator.
- Op onze website vermelden wij informatie over pesten richting ouders en leerlingen en verwijzen we naar publicaties en websites.

Vanzelfsprekend wordt bij ernstig pestgedrag de CvdB en/of directie ingezet. Ook de hulp van onze jongerencoach, dagcoördinator of externe hulpverlening kan ingezet worden. Tijdens het gehele proces worden alle betrokkenen op de hoogte gehouden en borgen wij de peestsituatie inclusief alle gesprekken en acties in leerlingvolgsysteem *Somtoday*.

3.3 Consequenties bij ongewenst gedrag is afhankelijk van de ernst van de situatie

Alle peestsituatie hebben consequenties voor de pester en eventueel de omstanders (o.a. de meelopers). De sancties die we uitzetten zijn afhankelijk van de ernst van de situatie. Denk hierbij aan: verliezen van bepaalde privileges, niet mee mogen doen tijdens voetbal in de pauze, nablijven, taakstraf, dan wel in ernstige gevallen tot schorsing. De sancties kunnen ook in de duur verschillen van één uur, tot één dag of langer.

Het schorsen van leerlingen bij peestsituaties willen wij zoveel mogelijk voorkomen, maar zullen direct ingezet worden bij gevaar voor de gepeste leerling, de pestende leerling, medeleerlingen en/of medewerkers van onze school.

3.4 Bij wie kan de leerling terecht bij pestgedrag?

In eerste instantie is de mentor of de antipestcoördinator het eerste aanspreekpunt als het gaat om pestgedrag. Een voorwaarde hiervoor is wel dat de leerling zich veilig en vertrouwd voelt om pestgedrag te melden. Als het hem/haar niet lukt om het bij voornoemde personen te bespreken zijn zij vrij om het bij één van onze andere medewerkers neer te leggen. Vanuit hier wordt het dan verder opgepakt en besproken met de desbetreffende mentor/docent en de leerling hoe nu verder.

Interne vertrouwenspersoon/antipest coördinator: mevrouw Kyra Roozemaal, k.roozemaal@briantcollege.nl

3.5 De rol van de ouders

Om pesten tegen te gaan en aan te pakken is het belangrijk dat er nauw contact is met de ouders en dat zij openstaan voor contact met school. We zien het dan ook als onze taak om dit contact met ouders op te zoeken en met regelmaat te onderhouden. We zoeken niet alleen contact als er iets negatiefs is voorgevallen, maar ook als er positieve zaken te melden zijn. Ook zullen we de leerlingen hierin zoveel mogelijk in dit contact betrekken.

Daarnaast zullen we de ouders gespreksonderwerpen aanreiken rondom pesten aan zodat de ouders hierover thuis met de leerling kan praten. Kortom een gelijkwaardige samenwerking met ouders is eveneens noodzakelijk om een positief leer-/werkklimaat te creëren. Ook ouders kunnen bij klachten en/of pestgedrag terecht bij onze medewerkers en/of de directie.

3.6 Leidraden en tips

Hier vind je enkele tips voor leerlingen en jezelf als het gaat om peestsituaties. Deze pagina's kan je wellicht uitprinten.

Tips voor leerlingen bij online pesten

- Ben je bewust dat niet alles waar is, niet alles is waar wat online beschreven staat.
- Gebruik een apart hotmail adres om jezelf te registreren op websites. Kies een e-mailadres waarbij je eigen voor- en achternaam niet volledig wordt weergegeven.
- Gebruik in chats nooit je eigen naam, maar een bijnaam.
- Geef geen wachtwoorden door aan anderen en kies wachtwoorden die moeilijk te achterhalen zijn. Heb je twijfels of iemand anders gebruik maakt van je account, neem dan contact op met de beheerder van de site.
- Luister naar je gevoel: Als je een vervelend gevoel hebt over iets wat je hebt gezien of meegemaakt, luister hier dan naar en vertel je verhaal aan iemand die je vertrouwt.
- Blijf zelf respectvol naar anderen, waarbij je niet (terug) scheldt.
- Verlaat de chatroom als er iets gebeurt wat je als onaangenaam ervaart.
- Verwijder mensen die je niet kent uit je contactenlijst.
- Bel of mail niet zomaar met mensen die je alleen via het internet kent, spreek niet met deze mensen af zonder dat je ouder(s) en/of verzorger(s) hiervan op de hoogte zijn.
- Verstuur zelf geen flauwe grappen, dreigmail of haatmail.
- Geef geen persoonlijke informatie aan personen die je alleen via het internet kent. Let op met het delen van foto's van jezelf. Wanneer je een foto op internet plaatst, kan deze gemakkelijk gekopieerd en op een andere website geplaatst worden. Dit maakt dat je foto's jarenlang terug kan vinden. Ook kunnen foto's bewerkt worden.
- Let heel erg op met het gebruik van je webcam. Jouw beelden kunnen worden opgeslagen en kunnen aan andere mensen getoond worden. Ook kunnen jouw beelden gebruikt worden voor andere doeleinden die jij niet wilt.

Wat kan je doen tegen online pesten en misbruik?

- Vraag op hulp! Ga op school naar je mentor, de anti-pestcoördinator of iemand anders toe. Zorg dat je hulp krijgt op dit pestgedrag te stoppen.
- Opmerkingen van onbekende personen niet persoonlijk opvatten. Het internet waarborgt de anonimiteit van mensen. Mensen gaan hierdoor sneller schelden.
- Reageer niet op haat-mails of andere digitale pesterijen. Het is belangrijk om de e-mail te verwijderen zonder dat je de e-mail geopend hebt. Het negeren maakt dat pesters vaak op zoek gaan naar een ander persoon om te pesten.
- Bewaar bij grooming³ en stalking⁴ de berichten die je ontvangt in verband met aangifte. Maak een print of sla ze op. Verder kan in sommige gevallen het IP adres van de e-mail worden achterhaald en men kan zien vanuit welke computer dit verzonden is. Iedere provider heeft een helpdesk die klachten over vervelende e-mails in behandeling kan nemen. Men heeft daar ook de technische mogelijkheden om te achterhalen wie de mail heeft verzonden. Bel je provider dus op.
- Blokkeer de verzender bij stalken, NIET bij grooming!
- Bij stalkingen en grooming kun je aangifte doen bij de politie. Beide zijn strafbaar.

³ Grooming: vaak oudere mannen die online het vertrouwen winnen van een minderjarige met als doel de jongere tot seksueel gedrag aan te sporen.

⁴ Stalking: het systematisch lastig vallen van iemand door het blijven sturen van haat berichten of bijvoorbeeld het dreigen met agressie in chatrooms.

Leidraad gesprek met de gepeste leerling

- Klopt het dat je gepest wordt? (h)erkenning van het probleem
- Door wie word je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer?)
- Waar word je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer plekken?)
- Hoe vaak word je gepest?
- Hoe lang speelt het pesten al?
- Weten je ouder(s)/verzorger(s) of andere personen dat je gepest wordt?
- Wat heb je zelf tot nu toe aan het pesten proberen te doen?
- Zijn er jongeren die je wel eens proberen te helpen?
- Wat wil je dat er nu gebeurt; wat wil je bereiken?
- 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/haar gevoelens en hoe maakt hij/zij deze kenbaar aan anderen?*
 - *Heeft de leerling genoeg vaardigheden om weerbaarder gedrag te tonen naar de pester?*
- Bespreek samen met de leerling hoe anderen hem/haar kunnen helpen bij het bereiken van deze oplossingen.

Leidraad gesprek met een leerling die pest

Voordat er een gesprek met de pester wordt gehouden heeft degene die het gesprek aangaat zich er van overtuigd dat degene met wie het gesprek plaatsvindt inderdaad schuldig is aan het gemelde gedrag. Houdt bij gesprekken met onderstaande punten.

Confronteer

- **Probleemgericht; richt je op gedrag wat waar te nemen is**
Ga niet interpreteren dan wordt het persoonsgericht. Interpreteren is '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 de ander af en zijn we gestopt met confronteren en begonnen met kritiseren. Richt je dus op het gedrag wat je gezien hebt.
- **Relatiegericht**
Je bent duidelijk op de inhoud, wat je wilt en niet wilt ten aanzien van gedrag maar met behoud van de relatie. Kritiek op de persoon voelt als een beschuldiging/afwijzing en geef je aan dat de pester niet deugd.
- **Specifiek blijven**
Je benoemt de situatie waar het over gaat en vermijdt woorden als altijd, vaak en meestal.
- **Veranderingsgericht**
Je stelt zaken vast en gaat vervolgens inventariseren hoe het anders kan.

Ga op zoek naar de achterliggende oorzaken. Waarom pest iemand?

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?
- ...et cetera

Aandacht besteden aan het aangaan van relaties en het houden aan regels en afspraken

- Wat heb je nodig om positief contact te maken met anderen?
- Hoe kunnen anderen jou daar bij helpen?
- Hoe kunnen we jou helpen om ervoor te zorgen dat jij de geldende omgangsregels toepast?
- ...et cetera

Het pestgedrag moet stoppen

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

4. Meer informatie nodig over pesten, kijk dan op één van de onderstaande websites

- [Website van het Nederlands Jeugdinstituut](#)
- [Pestweb](#)
- [School & Veiligheid](#)
- [Stop Pesten Nu](#)
- [Stop digitaal pesten](#)
- [Week Tegen Pesten](#)