



Het Pestprotocol

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

INHOUDSOPGAVE

PESTEN: GEEN PROBLEEM, MAAR EEN FEIT	1
PESTEN	4
WAT IS PESTEN	4
PESTEN VS. PLAGEN?	4
HOE WORDT ER GEPEST?	5
PARTIJEN BIJ HET PESTPROBLEEM	5
HET PESTPROTOCOL	8
UITGANGSPUNTEN	8
CURATIEVE AANPAK	8
PREVENTIEVE AANPAK	10
STAPPENPLAN NA EEN MELDING VAN PESTEN	14
DE MENTOR	14
DE TEAMLEIDER,	14
ZORGTEAM	14
SCHORSING	14
SCHOOLVERWIJDERING	15
DE TAAK VAN DE VAKDOCENTEN	15
DE ROL VAN DE PESTCOÖRDINATOR	15
DIGITAAL PESTEN OFWEL CYBERPESTEN	18
WAT IS CYBERPESTEN	18
HOE WORDT ER GEPEST?	18
HET STAPPENPLAN NA EEN MELDING VAN CYBERPESTEN	18
BIJLAGE	20
BIJLAGE I LEIDRAAD VOOR EEN GESPREK MET DE GEPESTE LEERLING	20
BIJLAGE II LEIDRAAD VOOR EEN GESPREK MET DE LEERLING DIE PEST	21
BIJLAGE III INFORMATIE VOOR OUDERS VAN GEPESTE LEERLINGEN	22
BIJLAGE IV INFORMATIE VOOR OUDERS VAN PESTENDE LEERLINGEN	23
BIJLAGE V TIPS VOOR LEERLINGEN	24
BIJLAGE VI LINKS VOOR BRUIKBARE ADRESSEN BIJ (CYBER)PESTEN	25

Pesten: geen probleem, maar een feit

Pesten is nooit helemaal te voorkomen. Daarom is het beter dat je er mee leert omgaan. Het is realistischer en praktischer om pesten te zien als feit in plaats van een probleem. Wanneer pesten wordt gezien als feit kun je je richten op het binnen de perken houden van het pesten, en de ervaringen die leerlingen hebben met pestgedrag omvormen tot waardevolle lessen waar ze hun hele leven plezier van hebben. Mensen die op school goed leren omgaan met pestgedrag kunnen later beter omgaan met ongewenst gedrag. Het doel zou dan ook moeten zijn om pesten tot een leerbaar en leefbaar niveau te beperken.

Daarnaast richt pesten schade aan die overweldigend kan zijn. Gebleken is dat die schade niet alleen het persoonlijk welbevinden of het sociaal functioneren betreft, maar ook invloed heeft op de prestaties op school. In Nederland zijn scholen verplicht leerlingen en personeel bescherming te bieden en een antipestbeleid te voeren. Er zijn drie belangrijke elementen in de Wet Sociale veiligheid op school vastgelegd, waaraan scholen moeten voldoen:

1. Scholen hebben een inspanningsverplichting om een actief veiligheidsbeleid te voeren.
2. Scholen moeten het effect van het veiligheidsbeleid periodiek monitoren.
3. De volgende taken bij verschillende medewerkers onderbrengen:
 - het coördineren van anti-pestbeleid
 - vast aanspreekpunt zijn in het kader van pesten

Hoewel pesten op vrijwel alle scholen voorkomt, verschilt de hevigheid ervan. Een zorgvuldige analyse van het probleem – in welke mate komt pesten voor in alle klassen van de school, hoe werkt het groepsproces in de klassen – is noodzakelijk om een keuze voor een geschikte en doeltreffende interventie te kunnen maken.

Voor teksten is gedeeltelijk gebruik gemaakt van diverse protocollen van andere scholen. De aanpak van pesten heeft echter een duidelijk eigen karakter.

Voorburg, april 2019



Amanda Todd, 27 november 1996 – 10 oktober 2012, zelfmoord t.g.v. pesten



Pesten

Wat, wie, hoe,?

Pesten

Wat is pesten

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

Over de redenen waarom mensen zich agressief gedragen, bestaan allerlei theorieën. Volgens de ene theorie is geweld een onontkoombaar verschijnsel, dat op zijn best op een acceptabele wijze kan worden gekanaliseerd. Volgens een andere theorie komt geweld voort uit frustratie en kan dit worden voorkomen door ontevredenheid weg te nemen, de agressie opwekkende omgeving om te vormen en reflectie op het gedrag te stimuleren.

Een klimaat 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 grip op te krijgen. En zelfs als het pestgedrag wordt opgemerkt, weten leerkrachten en anderen niet altijd hoe ze ermee om kunnen gaan.

Docenten en onderwijsondersteunend personeel hebben echter een taak (samen met de ouders en de leerlingen zelf) bij het tegengaan van pesten.

Leerlingen moeten weten dat ze hulp kunnen krijgen van volwassenen in de school en hierom durven te vragen. Volwassenen dienen oog te hebben voor de signalen van leerlingen. Ze dienen interesse te tonen en te luisteren naar wat de leerlingen te vertellen hebben.

Voor mentoren betekent het dat ze groepsgesprekken houden, aandacht hebben voor de groepssfeer en het functioneren van individuele leerlingen in de groep. Ze maken afspraken met de klas en zorgen ervoor dat deze afspraken nagekomen worden.

Pesten vs. plagen?

De grens tussen pesten en plagen is moeilijk te trekken. Plagen is leuk, pesten niet. Een veel gebruikte definitie is: *“Van pesten is sprake wanneer iemand herhaaldelijk of lange tijd materiële en/of relationele, maar altijd psychische schade ondervindt door bewust handelen van één of meer personen”*.

Op iedere definitie valt iets aan te merken. Er is in ieder geval sprake van machtsverschil: de gepeste lijdt er onder en de pester denkt er beter van te worden.

Terwijl pesten beschadigt, kan plagen groeibevorderend zijn. Er wordt gestoeid en bij het plagen worden elkaars grenzen opgezocht. De ene keer wint de één, de ander keer wint de ander. Pesten is grensoverschrijdend plagen. Stoeien en plagen zorgen ervoor dat mensen hun grenzen leren ontdekken, aangeven en verdedigen. Bij stoeien ligt vertrouwen ten grondslag. Bij pesten ontbreken deze elementen. Er is sprake van ongelijkheid en angst. Plagen speelt zich af op de grenzen, en deze leer je kennen door er af en toe overheen te gaan. Leerlingen verdienen de kans die grenzen op een veilige manier te ontdekken en ermee te experimenteren zonder dat er “gewonden” vallen. Wie hun die kans onthoudt, beperkt ze in hun groei.

Op Veurs Voorburg hanteren we de regel dat degene die het (pest)gedrag ondergaat, bepaalt of het vertoonde gedrag gewenst is of niet, dus of er sprake is van pesten.

Wat voor de één een vorm van ongewenst gedrag is, hoeft dat voor de ander niet te zijn. Wat voor de één een grapje of een plagerijtje is, kan door de ander als enorm vervelend of kwetsend ervaren worden. Wat misschien niet persoonlijk bedoeld is, kan iemand direct raken. Het wordt een probleem als je er samen niet meer uitkomt. Het specifieke van pesten is gelegen in het bedreigende en vooral systematische karakter van bepaald gedrag. We spreken van pestgedrag als het regelmatig gebeurt, waardoor de leerling zich niet langer veilig voelt in de school. De gepeste is niet meer in staat voor zichzelf op te komen en ondervindt duidelijk nadelige gevolgen.

Hoe wordt er gepest?

Met woorden:	Vernederen, belachelijk maken, schelden, dreigen, met bijnamen aanspreken, gemene briefjes, mailtjes, berichtjes via sociale media.
Lichamelijk:	trekken aan kleren, duwen, sjoeren, schoppen, slaan.
Achtervolgen:	opjagen en achterna lopen, in de val laten lopen en achterna lopen.
Uitsluiten:	doodzwijgen en negeren, uitsluiten van feestjes, bewust weigeren en blokkeren via sociale media
Stelen en vernielen:	afpakken van kledingstukken, afpakken van schoolspullen, vernielen van eigendommen,
Afpersing:	dwingen geld of spullen af te geven, onder dwang iets laten doen,

Partijen bij het pestprobleem

De gepeste leerling

Sommige leerlingen lopen meer kans gepest te worden dan anderen. Dat kan met hun uiterlijk, gedrag, gevoelens en sociale uitingsvormen te maken hebben. Bovendien worden kinderen pas gepest in situaties, waarin pesters de kans krijgen om een slachtoffer te pakken te nemen, dus in onveilige situaties.

Leerlingen die gepest worden doen vaak andere dingen of hebben iets wat anders is dan de meeste van hun leeftijdgenoten: ze bespelen een ander instrument, doen een andere sport, zijn heel goed in bepaalde vakken of juist niet of ze praten ABN in plaats van Volendams.

Een kind dat wordt gepest, praat er thuis niet altijd over. Redenen hiervoor kunnen zijn:

- schaamte
- angst dat de ouders met de school of met de pester gaan praten en dat het pesten dan nog erger wordt
- het probleem lijkt onoplosbaar
- het idee dat het niet mag klikken

Mogelijke signalen van gepest worden (ook van belang voor ouders)

- Niet meer naar school willen
- Niet meer over school vertellen thuis
- Nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of bij anderen gevraagd worden
- Schoolresultaten worden minder
- Regelmatig spullen kwijt zijn of met kapotte spullen thuis komen
- Regelmatig fysieke klachten (buikpijn, hoofdpijn, ..)
- Blauwe plekken hebben op ongewone plaatsen
- Slecht of niet slapen, vaak wakker, nachtmerries hebben
- Verjaardag niet willen vieren
- Niet alleen boodschappen durven doen
- Niet meer naar bepaalde club of vereniging willen gaan
- Bepaalde kleren niet meer willen dragen
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn
- Allerlei smoesje verzinnen om niet naar school te hoeven

De pestende leerling

Pestende leerlingen zijn vaak fysiek en /of verbaal sterker dan de gepeste leerling.

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

Pestende leerlingen stellen zich vaak agressief op en reageren dan met dreiging van geweld of de indirecte inzet van geweld. Ze lijken populair te zijn in een klas, maar dwingen hun populariteit in de groep af door te laten zien hoe sterk ze zijn en wat ze allemaal durven.

Agressieve pestende leerlingen zijn niet alleen fysiek sterker dan de rest van de klas, ze hebben ook vaak een slecht ontwikkeld empathisch (invoelend) vermogen, zijn impulsief en domineren graag andere kinderen.

Een pestende leerling heeft niet geleerd zijn agressie op een andere manier te uiten dan door het ongewenste pestgedrag te vertonen. Ook pestende leerlingen hebben op de langere termijn last van hun pestgedrag. Door hun verkeerde en vooral beperkte sociale vaardigheden hebben ze vaak moeite om een vriendschap op te bouwen en te onderhouden op andere gronden dan die van macht en het delen in die macht. Pestende leerlingen maken geen normale sociale ontwikkeling door met alle gevolgen van dien, ook voor henzelf.

Pestgedrag kan een aantal dieper liggende oorzaken hebben:

- Een problematische thuissituatie
- Een vaak gevoelde anonimiteit (ik besta niet); als een pester zich verloren voelt binnen een grote groep, kan hij/zij zich belangrijker maken door een ander omlaag te drukken.
- Het moeten spelen van een niet-passende rol
- Een voortdurende strijd om de macht in de klas
- Een niet-democratisch leefmilieu binnen de school: docent is autoritair en laat op een onprettige wijze blijken dat hij de baas is. Dergelijke spanningen kunnen op een zondebok worden afgereageerd.
- Een gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers of een laag niveau)
- Een zwak gevoel van autonomie (te weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid)

De zwijgende middengroep

De meeste leerlingen zijn niet direct betrokken bij het actief pesten. Sommigen behouden enige afstand en andere leerlingen doen, uit angst of uit berekening, mee. Dit zijn de zogenaamde 'meelopers'. Er zijn ook leerlingen die niet merken dat er gepest wordt. Heel af en toe durft een leerling of een klein groepje leerlingen het op te nemen voor de gepeste leerling.

Het specifieke kenmerk van een meeloper is de grote angst om zelf slachtoffer te worden. Maar het komt ook voor dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en denken daardoor op de populariteit van de pestende leerling in kwestie mee te liften.

De medewerkers (personeel op school)

Pesten is vaak een goed bewaard groepsgeheim: veel leerlingen weten dat in de groep wordt gepest, toch durft niemand het aan docent of ouder te vertellen. De medewerkers weten dus ook vaak niet dat er in de groep wordt gepest. En zien ze ongewenst gedrag, dan wordt het lang niet altijd als pesten geïnterpreteerd.

De ouders

Wanneer leerlingen worden gepest, durven ze dit in de meeste gevallen niet aan hun ouders te vertellen. Ze kunnen bang zijn dat hun ouders naar school gaan, het aan de mentor vertellen en dat deze het verkeerd aanpakt. Ze schamen zich vaak dat hen dit overkomt. Soms denken ze dat ze het gedrag van de pestende leerling zelf hebben uitgelokt en het dus verdienen gepest te worden.



Pesten

Wat, wie, hoe,?

Het pestprotocol

Het pestprotocol is een document van de school waarin is vastgelegd dat we pestgedrag op school niet accepteren en volgens een vooraf bepaalde handwijze aanpakken.

Uitgangspunten

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

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

Curatieve aanpak

De aanpak van het pesten is gebaseerd op de vijfsporenaanpak. De vijfsporenaanpak is een benadering van pesten, gericht op de verschillende partijen die betrokken zijn: de gepeste, de pester, de ouders, de klasgenoten en de school.

Het bieden van steun aan diegene die gepest wordt (via bewustmakingsgesprek)

Het is belangrijk de leerling die gepest wordt serieus te nemen en een luisterend oor aan te bieden. Neem duidelijk stelling tegen het pestgedrag en geef advies hoe te reageren op het pesten.

Geef de leerling die gepest wordt een duidelijk perspectief en laat weten dat het probleem serieus aangepakt wordt door duidelijk te maken dat je andere instanties binnen (en eventueel buiten) de school erbij betrekt (mentor, leerlingbegeleider, vakdocenten, zorgteam, OOP etc.).

Betrek de leerling die gepest wordt in het traject dat je wilt volgen: leg uit welke stappen je wilt nemen en wanneer je hem/haar er actief bij wilt betrekken.

Mogelijke stappen zijn:

- Een gesprek organiseren tussen degene die pest en degene die gepest wordt.
- Een klassengesprek en andere activiteiten organiseren met als doel de veiligheid in de klas weer te herstellen door de zwijgende meerderheid te mobiliseren. Dit moet niet op basis van het individuele geval maar moet een algemeen karakter hebben zodat de leerling die gepest wordt er niet op aangekeken kan worden (zie beneden bij 'de klas'). Het onderwerp de veilige school kan als maatschappelijk item besproken worden.
- Een gesprek met de leerling die gepest wordt en zijn/haar ouders.
- Een gesprek tussen de ouders van de leerling die gepest wordt en van degenen die pesten stimuleren

Het bieden van steun aan diegene die pest

In een eerste gesprek wordt de leerling die pest geconfronteerd met de beschuldiging van pesten en wordt hij/zij herinnerd aan de omgangsregel en de consequenties daarvan.

Aspecten die hierbij aan de orde komen zijn:

- Het confronteren van het gedrag van de pester en de gevolgen hiervan.
- De achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen.
- Wijzen op gebrek aan empathisch vermogen dat zichtbaar wordt in het gedrag.
- Het bieden van hulp.

Naar gelang de ernst van het vertoonde gedrag wordt er afgesproken dat het bij een gesprek en excuses tegenover de leerling die gepest is blijft. Of eventueel in een brief, als een gesprek niet mogelijk is. Bij herhaling zal het alternatief voor straffen toegepast worden. De situatie wordt vastgelegd in het leerling-dossier en gecommuniceerd aan de ouders in een gesprek of eventueel in een brief, als een gesprek niet mogelijk is.

In een vervolgesprek wordt nagegaan of er verbetering in het gedrag is opgetreden. Eventueel wordt een aantal nagesprekken gevoerd met als doel:

- Achter de mogelijke oorzaak van pesten te komen.
- Het empathisch vermogen van de leerling die pest verder te ontwikkelen.

Eventueel worden de ouders met hun kind bij dit gesprek op school uitgenodigd door de mentor, zorgcoördinator en/of teamleider. Doel is de ouders inzicht te geven in het gedrag van hun kind en te komen tot een gezamenlijke aanpak door de school en de ouders.

In overleg kan externe deskundigheid ingeroepen worden om de leerling die pest verder te helpen zijn/haar gedrag te veranderen. De school kan o.a. als voorwaarde stellen dat er een sociale vaardigheidstraining gevolgd wordt, om de leerling binnen de veiligheid van de school te kunnen houden.

Blijft de leerling pesten, dan zijn de daaropvolgende activiteiten datgene wat voortkomt uit het gesprek over "Het alternatief voor straffen".

Het betrekken van de middengroep bij het probleem

Deze groep bestaat uit:

- Leerlingen die mee pesten omdat ze met soortgelijke problemen worstelen, als degene die pest.
- Leerlingen die mee pesten uit zelfbescherming.
- Leerlingen die niet mee pesten maar die machteloos toezien; of ook over een minder goed ontwikkeld empathisch vermogen beschikken.
- Leerlingen die het opnemen voor degene die gepest wordt.

Hoewel er gelukkig ook klassen zijn waarin een (groep) leerling(en) het opneemt voor degene die gepest wordt, zijn er ook klassen waarin (bijna) iedereen weet dat er wordt gepest, maar dat niemand het aan ouder of docent durft te vertellen. Ook machteloosheid en een gebrekkig ontwikkeld empathisch vermogen kunnen oorzaak zijn dat een pestgeval niet gemeld wordt.

Soms zetten daders slachtoffers of klasgenoten onder druk er met niemand over te praten. Deze zwijgende groep kan bewust gemaakt worden van hun medeverantwoordelijkheid bij het doen stoppen van het pesten; door de leerlingen te wijzen op hun verantwoordelijkheid en hun bijdragen aan het handhaven van de omgangsregel. Daarnaast bewust worden dat het melden de handhaving van deze regels ondersteunt en dat het niet gelijk is aan 'klikken'. Zo kunnen ze allen gaan letten op de aangegeven gedragingen van degenen die pesten. Zodra één van hen iets ziet wat op pestgedrag lijkt, dient hij/zij het door te geven aan de hiervoor verantwoordelijke persoon (mentor/ vertrouwenspersoon). Deze voert een bewustmakingsgesprek met de betreffende leerling. Op deze manier kan worden voorkomen dat de gepeste leerling het verwijt krijgt, dat hij/zij 'geklikt' heeft. Immers, anderen hebben het gezien en hun verantwoordelijkheid genomen.

Als je als docent/mentor in de klas wilt praten over pesten, kan het raadzaam zijn om een actuele peestsituatie in een bewustmakingsgesprek te bespreken aan de hand van onze omgangsregels en de suggesties om deze regels te handhaven. (Zie verder onder "Preventieve aanpak").

Het bieden van steun aan de ouders

De ouders, van zowel de gepeste leerling als de leerling die pest, dienen ondersteund te worden.

De ouders van leerlingen die gepest worden, hebben er soms moeite mee, dat hun kind aan zichzelf zou moeten werken. Hun kind wordt gepest en dat moet gewoon stoppen. Dat klopt, het pesten moet stoppen. Echter een gepest kind wil zich niet alleen veilig voelen op school; het wil ook geaccepteerd worden. Het verlangt ernaar om zich prettig en zelfverzekerder te voelen. Daar kan begeleiding of een training aan bijdragen

Het is belangrijk om de ouders die zich zorgen maken over het gedrag van hun kind, serieus te nemen. Zij moeten betrokken worden bij de aanpak van het pestgedrag zoals boven beschreven.

Daarnaast moeten ouders op de hoogte gesteld worden van het Schoolveiligheidsbeleid waar het antipestbeleid een onderdeel van is. Dit gebeurt via de schoolgids en de website van de school.

De algemene verantwoordelijkheid van de school

Alle medewerkers dienen op de hoogte te zijn van het fenomeen pesten, het pestprotocol en onze “preventieve aanpak”. Zij dienen uitingen van gedrag zoals beschreven onder “Hoe wordt er gepest” te herkennen en er stelling tegen te nemen. Zij geven signalen van pesten door aan de mentor en antipestcoördinator. Van medewerkers kan gevraagd worden extra op een leerling te letten en mee te helpen uit te vinden wie degenen zijn die de betrokken leerling lastigvallen.

Preventieve aanpak

Elke mentor bespreekt aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken en regels in de klas. Het onderling plagen en pesten wordt hierbij genoemd en onderscheiden. Tevens bespreekt de mentor in zijn klas het pestprotocol en worden samen klassenregels opgesteld. Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden. Het melden is niet klikken maar het vragen om hulp of het bieden van hulp.

Voorbeeld van regels tegen pesten in de klas

Ik vind dat iedereen zich veilig moet voelen in school.

Daarom houd ik mij aan de volgende afspraken:

- Ik accepteer de ander zoals hij is en ik discrimineer niet
- Ik scheld niet en doe niet mee aan uitlachen en roddelen
- Ik blijf van de spullen van een ander af
- Als er ruzie is speel ik niet voor eigen rechter
- Ik bedreig niemand, ook niet met woorden
- Ik neem geen wapens of drugs mee naar school
- Ik gebruik geen geweld
- Als iemand mij hindert vraag ik hem of haar duidelijk daarmee te stoppen
- Als dat niet helpt, vraag ik een docent om hulp

In de leerjaren 1 en 2 wordt aandacht besteed aan pesten in de introductieweek. Leerlingen van beide leerjaren krijgen een workshop over normen en waarden. Tijdens mentorlessen wordt hierop teruggepakt.

Indien een mentor of docent daartoe aanleiding ziet, besteedt hij expliciet aandacht aan pestgedrag in een groepsgesprek. Hierbij worden de rol van de pester, het slachtoffer, de meelopers en de stille getuigen benoemd. Van de gesprekken rond pesten worden aantekeningen gemaakt, die door de mentor worden bewaard in het leerlingvolgsysteem van zowel de pester als het slachtoffer.

Daarnaast worden ouders van alle leerjaren aan het begin van het schooljaar uitgenodigd voor de informatieavond. Hierin wordt o.a. aandacht besteed aan het antipestbeleid op de school.

Verder vinden er vier keer per jaar leerling besprekingen plaats. Hierin worden door vakdocenten, mentoren, teamleiders en zorgcoördinatoren de stand van zaken per klas m.b.t. de schoolresultaten besproken. Indien pestgedrag een rol speelt dan wordt dit tevens besproken.



Stappenplan

Wie doet wat,?

Stappenplan na een melding van pesten

De intentie is in eerste instantie naar een opvoedkundige oplossing te zoeken alvorens tot schorsing of verwijdering over te gaan.

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.
2. De mentor bespreekt direct het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt
3. De mentor praat met de klas. Dit is belangrijk in verband met het herstellen van de groepssfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groepslid heeft.
4. De mentor meldt bij herhaling het pestgedrag aan de teamleider van het betreffende jaar waarin de leerling(en) zit(ten). Het dossier met daarin de gebeurtenissen en afspraken die zijn gemaakt wordt voorgelegd aan de teamleider

De teamleider,

1. neemt de rol van de mentor over, bij herhaling van het pestgedrag en wanneer het pesten, het klassenverband overstijgt.
2. heeft zo nodig een gesprek met de gepeste en de pester apart of organiseert direct een gesprek tussen beiden.
3. heeft in het contact met de pester een driedig doel, namelijk:
 - confronteren (zie bijlage II)
 - mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen
 - helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten
4. kijkt in het contact met de gepeste of hij/zij sociaal gedrag vertoont, waardoor hij/zij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.
5. adviseert zo nodig, zowel aan de pester als aan de gepeste, hulp op vrijwillige basis door de zorgcoördinator/pestcoördinator.
6. stelt alle betrokken ouders op de hoogte wanneer er sprake is van recidief gedrag, verzoekt om met hun kind te praten en stelt hen op de hoogte van het vervolgtraject.
7. bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders
8. gaat over tot schorsen of verwijdering indien vooraf al bekend is dat hulp het pestgedrag niet verandert
9. koppelt alle informatie weer terug naar de mentor, o.a. via het leerling volgsysteem

Zorgteam

Wanneer de pester opnieuw in pestgedrag vervalt, wordt hij/zij geadviseerd hulp in te schakelen. Dit kan zijn dat ouders extern opzoek gaan naar hulp, maar dat kan ook betekenen dat de school hierin het initiatief neemt via het zorgteam. De ouders worden hiervan uiteraard op de hoogte gesteld.

Schorsing

Wanneer de ingezette hulpverlening geen blijvende vruchten afwerpt, volgt een schorsing (intern/extern) van twee dagen.

Interne schorsing: leerling komt naar school maar mag niet de les in. De leerling meldt zich bij de dagwacht en gaat daar gedurende de dag aan de slag met zijn schoolwerk.

Externe schorsing: leerling mag niet naar school. De gemiste contacturen worden in de twee weken daarna ingehaald middels een blokrooster.

Schoolverwijdering

Wanneer de leerling ondanks alle inspanningen van de betrokken partijen koppig blijft volharden in het ongewenste pestgedrag dan liggen er geen perspectieven meer tot verandering. De school kan en wil geen verantwoordelijkheid meer nemen voor de veiligheid van de overige leerlingen. Er rest de school niets anders dan een schoolverwijdering.

De taak van de vakdocenten

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

De rol van de pestcoördinator

- a. Ondersteunt waar nodig mentoren, teamleider en zorgcoördinator tijdens de verschillende fasen in het proces
- b. Biedt op vrijwillige basis individuele begeleiding aan de pester en de gepeste
- c. Contactpersoon waar nodig voor ouders met betrekking tot het pestenprotocol
- d. Eventueel ondersteuning bieden bij mentorlessen
- e. Vraagt regelmatig aandacht voor de problematiek via de nieuwsbrief



Digitaal pesten

Cyberpesten?

Digitaal pesten ofwel Cyberpesten

Wat is Cyberpesten

Cyberpesten (of digitaal pesten) is het pesten of misbruiken via het internet en via mobiele telefoon, over het algemeen via sociale media.

Deze manier van pesten is niet zo zichtbaar als het pesten in het 'echte leven'. Het nadeel van cyberpesten is dat het vaak anoniem gebeurt, wat de pester een extra machtspositie geeft.

De gevolgen bij cyberpesten zijn vaak groter dan bij het 'gewone' pesten. Je kunt je als kind moeilijker verdedigen, het is een publieke vernedering omdat iedereen het kan lezen en het blijft actief omdat het lastig is om iets van internet te verwijderen.

"Ik was 15 jaar, zat in havo 3 en had een grote vriendenkring. Een jongen van school sprak mij aan op What's app. Hij wilde dat ik iets seksueels ging doen voor de webcam. Als ik dat niet zou doen, dan zou hij doorvertellen dat ik dat al eerder had gedaan. Ik weigerde en toen verspreidde hij deze roddel. In de kantine werd ik door mensen aangesproken en iedereen vond mij vies. Vanaf die dag begon het cyberpesten en moest ik elke ochtend mijn best doen om op te staan en naar school te gaan, want ik had nergens meer zin in."

Hoe wordt er gepest?

- Pest/dreig –mail (schelden, beschuldigen, roddelen, beledigen)
- Vervelende berichten What's app,
- Foto's of video's die ineens online staan waar diegene niet zo best of zelfs slecht op staat
- Verspreiden van ongewenst materiaal zoals: porno, kinderporno, gewelddadige filmpjes
- Haattweets
- Schelden via chatruimten
- Bangalijsten
- Sexting/Grooming
- Anti pagina's waar iedereen op kan behalve degene die gepest wordt
- Indentiteitshack

Het stappenplan na een melding van cyberpesten

1. Bewaar de berichten. Probeer de berichten waarin het pestgedrag, foto's, filmpjes, .. voorkomen te bewaren. Vertel leerlingen hoe ze dat kunnen doen (afdrukken, screenshots, gesprekken opslaan).
2. Blokkeren van de afzender. Leg zo nodig uit hoe hij/zij de pester kan blokkeren.
3. Probeer de dader op te sporen. Soms is het mogelijk te achterhalen vanaf welke computer of telefoon het bericht is verzonden.
4. Neem contact op met de ouders van de gepeste leerling. Geef ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen.
5. Verwijs de leerling/ouders zo nodig door.
 - Vertrouwenspersoon van de school.
 - Pestcoördinator van de school.
 - Vertrouwensinspectie onderwijs , tel : 0900 111 3 111 (werkdagen 08.00-17.00).
6. Adviseer aangifte. In het geval dat een leerling stelselmatig wordt belaagd is er sprake van stalking en dan kunnen de ouders aangifte bij Politie doen. Ook wanneer het slachtoffer lichamelijk letsel of materiële schade is toegebracht, kan de politie worden ingeschakeld. Zo nodig kun je verwijzen naar bureau slachtofferhulp (www.slachtofferhulp.nl , tel: 0900-0101).



Bijlage

Bijlage

Bijlage I Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling

Feiten

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

Aanpak

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

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

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

Bijlage II Leidraad voor een gesprek met de leerling die pest

Het doel van dit gesprek is drieledig:

- De leerling confronteren met zijn gedrag en de pijnlijke gevolgen hiervan
- Achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen
- Het schetsen van de stappen die volgen wanneer het pestgedrag niet stopt

Confronteren

Confronteren en kritiek geven is niet hetzelfde. Confronteren is:

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

Achterliggende oorzaken

Nadat het probleem benoemt is, richten 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? Indien nodig hulp aanbieden (op vrijwillige basis).

Het pestgedrag moet stoppen

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

Bijlage III Informatie voor ouders van gepeste leerlingen

Wat kunnen signalen zijn van pesten:

- Niet meer naar school willen
- Niets meer over school vertellen
- Nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of niet meer bij anderen gevraagd worden
- Slechtere resultaten op school dan vroeger
- Vaak dingen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen
- Vaak hoofdpijn of buikpijn hebben
- Blauwe plekken hebben op ongewone plaatsen
- Niet willen gaan slapen; vaker wakker of nachtmerries hebben
- De verjaardag niet willen vieren
- Niet naar buiten gaan
- Niet alleen een boodschap durven doen
- Niet meer naar een club willen/durven gaan
- Bepaalde kleren niet meer aan willen
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn
- Zelf blessures creëren om niet naar school te hoeven

Wat ouders/verzorgers zelf kunnen doen:

- Neem uw kind serieus en zeg dat u met anderen vertrouwelijk gaat praten om het pesten te stoppen
- Pesten op school kunt u het beste direct met de mentor bespreken
- Praat erover met uw kind of vraag uw kind op te schrijven wat het heeft meegemaakt. En garandeer uw kind, dat u zorgvuldig en vertrouwelijk hiermee zult omgaan
- Leg uw kind uit hoe het komt dat kinderen pesten
- Samen praten over pesten kan ook via andere media
- Vertel dat als volwassenen nietsdoen, zij niet zien dat er gepest wordt of dat ze niet weten hoe het probleem moet worden opgelost
- Waarschuw uw kind dat het mogelijk is dat het pesten niet meteen ophoudt als er beter op wordt gelet. De problemen van een kind dat pest zijn soms erg groot en moeilijk op te lossen op korte termijn
- Houd het onderwerp bespreekbaar, informeer regelmatig hoe het gaat
- Als u er van uw kind met niemand over mag praten, steun dan uw kind, geef achtergrondinformatie en maak duidelijk dat de school het zorgvuldig zal aanpakken. Voordat u dit belooft, is het raadzaam te vragen wat de school doet.
- Beloon uw kind en help het zijn/haar zelfrespect terug te krijgen
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een (team)sport
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Doe dat niet met een negatieve insteek, 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?" of "was het weer zo'n dag vandaag?"
- Houd regelmatig en intensief contact met de mentor van uw kind
- Als uw kind echt lijdt onder het pesten en dat ten koste gaat van het zelfvertrouwen, kan hulp van deskundige nodig zijn. Dit kan individueel middels coaching of mogelijk in een sociale vaardigheidstraining
- Houd het niet stil, maar onderneem actie door iemand in vertrouwen te nemen

Bijlage IV Informatie voor ouders van pestende leerlingen

- Neem het probleem serieus
- Raak niet in paniek: elk kind kan in de verleiding komen te gaan pesten
- Probeer achter de mogelijke oorzaak en aanleiding van het pesten te komen
- Maak uw kind gevoelig voor wat het pestgedrag anderen aandoet
- Besteed aandacht aan uw kind, door te laten merken dat u veel waarde hecht aan wat voor hem/haar belangrijk is.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een (team)sport
- Bekijk samen met uw kind informatieve documentaires over pesten
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Geef adviezen over andere manieren om met elkaar om te gaan'
- Ook zijn er mogelijkheden om uw kind aan een sociale vaardigheidstraining te laten meedoen.

Bijlage V Tips voor leerlingen

Het kun je doen om digitaal pesten en misbruik te voorkomen

- Kijk uit met het geven van je adres en (mobiele) telefoonnummer, maar ook foto's van jezelf of je familie.
- Je weet nooit wat anderen daar mee doen
- Geef nooit zomaar je password, pincode of paspoortnummer aan instellingen of personen die je via internet kent
- Vraag je ouders om toestemming als op internet gevraagd wordt een registratieformulier in te vullen
- Laat geen onbekenden toe in je contactenlijst
- Bedenk dat je op internet nooit zeker weet met wie je te maken hebt.
- Maak geen afspraakjes tenzij je weet wie het is
- Wil je afspreken met iemand die je via internet kent? Spreek dan af op een plek waar veel mensen zijn. Neem iemand mee en laat thuis weten waar je bent
- Je anders voordoen dan je bent kan geinig zijn, maar ook gevaarlijk. Ook degene met wie je chat kan anders zijn dan hoe hij of zij zich voordoet. Dat anders voordoen kan leuk zijn, maar jij bepaalt (of de ander met wie je aan het chatten bent) wanneer het genoeg is
- Let op wat je doet voor een webcam. Laat je niks wijsmaken. Als jouw foto's of filmpje voor altijd over het internet zwerven krijg je spijt en kun je het niet meer terugdraaien
- Wees voorzichtig met pop-up-berichten als 'wil je dit downloaden?' of 'wil je een gratis telefoon?'. Klik altijd op 'nee' of klik de pop-up weg. Deze berichten zijn meestal nep en kunnen je computer stukmaken. Als je twijfelt, vraag je ouders om advies
- In mails kunnen virussen zitten, die je computer kapot kunnen maken. Wees extra voorzichtig als je de afzender van de e-mail niet kent! Niet openen dus!
- Als je iets ziet dat je naar vindt, klik het dan weg. Je hoeft er toch verder niet naar te kijken?
- Meld vervelende sites bij de volgende meldpunten:
 - meldpunt.nl (als je iets ziet op internet wat discrimineert)
 - meldpunt.org (als je kinderporno tegenkomt, bijvoorbeeld in spam).
- Ga zelf niet schelden via app of chat. Woorden komen harder aan als je ze leest en je kunt niet zien hoe de ander reageert

Het kun je tegen cyberpesten en misbruik doen?

- Realiseer je dat dit gebeurt door iemand, die het persoonlijk moeilijk heeft en niemand heeft die hem/haar daarbij kan helpen
- Niet altijd persoonlijk opvatten. Als het pesten komt van mensen die je niet kent, vat scheldpartijen of beledigingen dan niet persoonlijk op. Vaak maken mensen negatieve opmerkingen uit verveling. De anonimiteit van internet maakt dat mensen makkelijk gaan schelden
- Negeer de pestmails, - sms, -chats of -appjes. Je kunt het beste niet reageren op haatmailtjes of andere digitale pesterij. Verwijder de berichtjes zonder ze te openen. Onderdruk je nieuwsgierigheid! Het negeren is effectief in de beginfase van pesten, dus als de pester nog niet zolang aan het pesten is. Pestkoppen willen vaak aandacht. Als je niet reageert, gaan pesters op zoek naar iemand anders om te pesten. Dat geldt ook voor chatrooms. Als daar vervelende opmerkingen worden gemaakt, stop dan met chatten, verlaat die chatroom
- Blokkeer de afzender. Krijg je pest e-mails, blokkeer dan de afzender. Als het gaat om appjes of chats op de mobiele telefoon, dan heb je op sommige mobiele telefoons de mogelijkheid om bepaalde nummers te blokkeren. Dit werkt alleen als vanaf een andere telefoon met nummervermelding het bericht wordt verzonden, waarmee de dader zich blootgeeft. Wanneer hij of zij echter de telefoon van iemand anders gebruikt, is weliswaar de telefoon, maar niet de dader te achterhalen. Er is dan weer sprake van anonimiteit. Het nummer kan vervolgens wel worden geblokkeerd. Wanneer andere methoden niet helpen, kan (eventueel geheim) nummer worden aangevraagd
- Praat erover. Erover praten met je vrienden, je ouders of een leraar die je vertrouwt is belangrijk. Bewaar de bewijzen. Als de pesterijen al in een verder gevorderd stadium zijn en er via de sms, chat of Je kunt naar een van de contactpersonen op school gaan die speciaal zijn aangesteld om je te helpen bij vormen van ongewenst gedrag. Zij kunnen je vertellen wat je nog meer kunt doen om het vervelende gedrag te stoppen. Zij kunnen je ook helpen als het vervelende gedrag misschien al gestopt is, maar je er nog steeds last van hebt
- Aangifte doen bij de politie .In bepaalde gevallen kun je naar de politie om aangifte te doen. Pesten kan zo hardnekkig zijn dat het pesten 'stalken' wordt genoemd. Dit is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen: www.pestenislaf.nl. Voel je niet schuldig als er iets vervelends gebeurt. Het is niet jouw schuld.
- Wees zuinig op je wachtwoorden. Zorg dat je je wachtwoorden en inlognamen niet doorgeeft aan anderen of dat ze makkelijk te raden zijn. Zo kunnen anderen niet bij je website of e-mail. Als dit wel gebeurd is, neem dan contact op met de beheerder van de site.

Bijlage VI Links voor bruikbare adressen bij (cyber)pesten

- www.pestweb.nl : Website van het APS met informatie, advies en tips over pesten voor kinderen, jongeren, ouders en leerkrachten.
- www.stoppestennu.nl : website die zich met name richt op preventie en voorlichting op scholen en sportclubs betreffende pesten en cyberpesten.
- www.stopdigitaalpesten.nl : Informatie site voor ouders, leerkrachten en kinderen met als doel zelf bewust worden van de grenzen op internet.
- www.digibewust.nl : Antwoordt op vragen en hulp bij problemen betreffende internetgebruik
- www.schoolveiligheid.nl : Centrum School en Veiligheid van het APS verzamelt en verspreidt informatie en deskundigheid op het gebied van schoolveiligheid.
- www.politie.nl : melden/aangifte van (cyber)pesten
- www.pestenslaf.nl : informatie voor kinderen, ouders, scholen en leraren.
- www.slachtofferhulp.nl : Slachtoffers en nabestaanden helpen het leven weer op te pakken na een ingrijpende gebeurtenis.

