



PESTPROTOCOL
OLYMPUS COLLEGE

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	Pag. 3
Pesten	Pag. 5
Wat is plagen?	
Wat is pesten?	
Hoe wordt er gepest?	
Partijen bij het pestprobleem	
De gepeste leerling	
De pester	
De zwijgende middengroep	
De medewerkers	
De ouders	
Het pestprotocol	Pag. 7
Uitgangspunten	
Preventieve aanpak	
Curatieve aanpak: de vijfsporenaanpak	
Het stappenplan na een melding van pesten	Pag. 9
1. De mentor	
2. Maatregelen	
3. Schorsing	
4. De ondersteuningscoördinator	
5. Verwijdering van de vestiging	
De taak van docenten	
De rol van de psycholoog	
Cyberpesten	Pag. 11
Wat is cyberpesten?	
Hoe wordt er gepest?	
Het stappenplan na een melding van cyberpesten	
Bijlagen	
Bijlage I (Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling)	Pag. 13
Bijlage II (Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest)	Pag. 14
Bijlage III (Tips voor leerlingen om veilig te internetten)	Pag. 15
Bijlage IV (Links voor bruikbare adressen bij pesten)	Pag. 16
Bijlage V (Draaiboek pestprotocol)	Pag. 17
Bijlage VI (Bronvermelding)	Pag. 18

VOORWOORD

Het Olympus College tracht ervoor te zorgen dat leerlingen zichzelf optimaal ontwikkelen. Hierbij is aandacht voor het ontwikkelen van leervaardigheden en kennis, maar ook voor de sociaal-emotionele ontwikkeling van leerlingen. De school wil daarom een veilig pedagogisch klimaat bieden, waarin leerlingen zich veilig en prettig voelen en goede leerprestaties mogelijk zijn. Medewerkers bevorderen dit door het scheppen van een open en prettige werksfeer in de klas en daarbuiten.

Binnen een veilig pedagogisch klimaat dient op een adequate wijze omgegaan te worden met zaken die de veiligheid van leerlingen belemmeren, zoals pesten. Een klimaat waarin gepest wordt, tast iedereen aan. 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 omstanders niet altijd hoe ze ermee om kunnen gaan. Om die reden is dit pestprotocol van belang, waarin duidelijk gemaakt wordt wat we op het Olympus College onder pesten verstaan, hoe pesten voorkomen kan worden en wat de aanpak is als er gepest wordt. Het biedt informatie en duidelijkheid aan alle betrokkenen en zorgt ervoor dat iedereen op één lijn zit als het om pesten gaat.

De acties die ondernomen worden zijn niet statisch. Afhankelijk van alle andere ontwikkelingen binnen de school, zal ook het handelen rond pesten zich verder ontwikkelen. In dat geval zal dit protocol aangepast worden.

PESTEN

Wat is plagen?

Er is sprake van plagen wanneer de effecten van dat gedrag niet onaangenaam zijn voor anderen. Het gaat dan om een spel, dat door geen van de betrokkenen als bedreigend of echt vervelend wordt ervaren. Plagen heeft geen nadelige gevolgen voor degene die het ondergaat.

De pedagogische waarde van plagen is het op speelse wijze leren omgaan met “conflictsituaties”. Hierdoor ontwikkelen de leerlingen een vaardigheid, die hen later in hun leven van pas komt bij conflicthantering.

Wat is pesten?

We spreken van pesten als dezelfde persoon regelmatig en systematisch bedreigd en geïntimideerd wordt. Pesten is een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend en zeer bedreigend. Het kan grote gevolgen hebben voor de gepeste (onzekerheid, faalangst, depressie, zelfdoding) en de pester (problemen met sociale relaties, positief tegenover het gebruik van geweld, heeft grotere kans in het criminele circuit terecht te komen).

Tussen plagerij en pesten loopt een diffuse grens, die voor ieder persoonlijk verschillend is. Iedereen is gerechtigd zelf aan te geven wat hij als acceptabel beschouwt. 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 een ander als enorm vervelend of kwetsend ervaren worden. Wat misschien niet persoonlijk bedoeld is, kan iemand direct raken. Het is daarom nodig om in voorkomende gevallen met elkaar om de tafel te gaan zitten; al dan niet met een derde.

Hoe wordt er gepest?

Verbaal:

vernederen, belachelijk maken
schelden
dreigen
met bijnamen aanspreken
gemene briefjes/sms'jes
via mail of social media opmerkingen/foto's of filmpjes verspreiden

Fysiek:

trekken aan kleding, duwen en sjorren
spugen
schoppen en slaan
krabben, bijten en aan haren trekken
wapens gebruiken

Intimidatie:

opjagen en achterna lopen
in de val laten lopen, klem zetten of rijden
opsluiten
afpersing
seksuele intimidatie

Isolatie:

doodzwijgen en negeren
uitsluiten van feestjes
bij groepsopdrachten

Stelen en vernielen:

afpakken van spullen
spullen beschadigen en kapotmaken
banden lek prikken, fiets beschadigen

Afpersing:

dwingen om geld of spullen af te geven
het afdwingen om iets voor de pestende leerling te doen

Partijen bij het pestprobleem

In het geval van pesten worden meerdere partijen betrokken: de gepeste leerling, de pestende leerling, de zwiigende middengroep, de medewerkers en de ouders.

Om het pesten zowel in preventieve zin als in curatieve zin aan te pakken is het nodig dat alle partijen betrokken worden bij de uitvoering van het beleid. We spreken dan van een *vijsporen aanpak*.

De gepeste leerling

Leerlingen die gepest worden hebben soms andere interesses dan de meeste leeftijdgenoten of ze doen dingen anders. Ze zijn goed in vakgebieden of juist niet.

Veel leerlingen die gepest worden hebben een beperkte weerbaarheid. Ze zijn niet in staat daadwerkelijk actie te ondernemen tegen het pesten en stralen dat ook uit. Vaak zijn deze leerlingen angstig en onzeker in een groep en durven ze weinig of niets te zeggen uit angst om afgewezen te worden. Deze angst en onzekerheid worden verder versterkt door het ondervonden pestgedrag, waardoor de gepeste leerling in een vicieuze cirkel geraakt waar hij zonder hulp zeker niet uit komt. Gepeste leerlingen voelen zich vaak eenzaam, hebben in de omgeving waarin zij gepest worden geen vrienden om op terug te vallen en kunnen soms beter met volwassenen opschieten dan met hun leeftijdgenoten. Jongens die worden gepest behoren bijna nooit tot de motorisch sterk ontwikkelde leerlingen.

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
- 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, bedplassen, nachtmerries hebben
- De verjaardag niet willen vieren
- Niet buiten willen spelen
- 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

De pester

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 (buitensluiten, 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 vaak 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.

Pesten kan een aantal oorzaken hebben:

- Een vaak gevoelde anonimiteit (ik besta niet); als een pester zich verloren voelt binnen een grote groep, kan hij 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; iemand 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) of juist een te sterk gevoel voor autonomie
- Een negatief zelfbeeld, weinig eigenwaarde
- Een problematische thuissituatie, negatief voorbeeldgedrag van ouders/verzorgers

De zwijgende middengroep

De meeste leerlingen houden zich afzijdig als er wordt gepest. Ze voelen zich wel vaak schuldig over het feit dat ze niet in de bres springen voor het slachtoffer of hulp inschakelen. Sommige leerlingen doen, uit angst of uit berekening, mee. Dit zijn de zogenaamde 'meelopers'. Er zijn ook leerlingen die niet merken dat er gepest wordt. Het specifieke kenmerk van een meeloper is de grote angst om zelf slachtoffer te worden. Het komt echter ook voor dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en denken daardoor op de populariteit van de pestende leerling mee te liften.

De medewerkers

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.

HET PESTPROTOCOL

Het pestprotocol vormt de verklaring van de vertegenwoordiging van de school en de ouders waarin is vastgelegd dat we pestgedrag op school niet accepteren en volgens een vooraf bepaalde handelwijze gaan aanpakken.

Uitgangspunten

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

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

Preventieve aanpak

In leerjaar 1 t/m 3 behandelt de mentor met de klas het onderwerp pesten. De rollen van de leerlingen worden hierin duidelijk en er wordt besproken hoe pesten aangepakt kan worden. Tevens bespreekt de mentor in zijn klas het pestprotocol. Duidelijk wordt gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken, maar juist als hulp bieden of vragen wordt beschouwd.

Hierbij kan met de klas een contract afgesloten worden:

Contract “veilig in school”

Ik vind dat iedereen zich veilig moet voelen in school.

Daarom houd ik mij aan de volgende afspraken:

1. Ik accepteer de ander zoals hij is en ik discrimineer niet.
2. Ik scheld niet en doe niet mee aan uitlachen en roddelen.
3. Ik blijf van de spullen van een ander af.
4. Als er ruzie is zoek ik iemand die de ruzie helpt oplossen.
5. Ik bedreig niemand, ook niet met woorden of digitaal.
6. Ik neem geen wapens of drugs mee naar school.
7. Ik gebruik geen geweld, ook geen digitaal geweld.
8. Als iemand mij hindert vraag ik hem of haar duidelijk daarmee te stoppen.
9. Als dat niet helpt, vraag ik een docent of mijn mentor om hulp

Curatieve aanpak: de vijfsporenaanpak

Door het ondertekenen van het Nationaal onderwijsprotocol heeft de school zich verbonden aan de vijfsporenaanpak. Dit houdt in:

De algemene verantwoordelijkheid van de school

- De school zorgt dat de medewerkers voldoende informatie hebben over het pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten.
- De school werkt aan een goed beleid rond pesten, zodat de veiligheid van leerlingen binnen de school zo optimaal mogelijk is. Alle medewerkers van de school vervullen een voorbeeldfunctie bij het signaleren en tegengaan van pestgedrag.

Het bieden van steun aan de jongere die gepest wordt

- Het probleem wordt serieus genomen.
- Er wordt uitgezocht wat er precies is gebeurd.
- Er wordt overlegd over mogelijke oplossingen.
- Het aanbieden van hulp door de mentor, leerlingbegeleider of ondersteuningscoördinator.

Het bieden van steun aan de pester

- Het confronteren van de jongere met zijn gedrag en de gevolgen hiervan voor de pester.
- De achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen.
- Wijzen op het gebrek aan empathisch vermogen dat zichtbaar wordt in het gedrag.
- Het aanbieden van hulp (desnoods verplicht) door de mentor, de leerlingbegeleider of ondersteuningscoördinator.

Het betrekken van de middengroep bij het pesten

De mentor bespreekt het pesten met de klas en benoemt de rol van alle leerlingen en de school hierin. Er wordt gesproken over mogelijke oplossingen en wat de klas kan bijdragen aan een verbetering van de situatie.

Het bieden van steun aan de ouders

- Ouders die zich zorgen maken over pesten worden serieus genomen.
- De school werkt samen met de ouders om het pesten aan te pakken.
- De school geeft adviezen aan de ouders in het omgaan met hun gepeste of pestende kind.
- De school verwijst de ouders zo nodig naar deskundige hulpverleners.

De ouders van leerlingen die gepest worden, kunnen er moeite mee hebben 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 zelfverzekerd te voelen. Daar kan begeleiding of een (sociale vaardigheids)training aan bijdragen.

HET STAPPENPLAN NA EEN MELDING VAN PESTEN

1. De mentor

- a. 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 II en III. Vervolgens organiseert de mentor een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen. Deze worden verwoord in een actieplan.
- b. De mentor neemt contact op met de ouders van de pester en de gepeste en betreft hen bij de oplossing;
- c. De mentor bespreekt direct het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt.
- d. De mentor praat met de klas. Dit is belangrijk in verband met het herstellen van de groeps sfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groeps lid heeft.
- e. Indien het probleem escaleert, meldt de mentor de leerling aan bij de afdelingsleider/coördinator. Hij communiceert over de gebeurtenissen en de afspraken die zijn gemaakt. Daarnaast worden de ouders/verzorgers op de hoogte gesteld en zo nodig betrokken bij het vinden van een oplossing.

De mentor kan bij deze stappen advies vragen van de leerlingbegeleider. De leerlingbegeleider dient altijd op de hoogte te zijn van de ondernomen acties.

2. Maatregelen

Wanneer de pester opnieuw in pestgedrag vervalt, wordt hij door de school verplicht om wekelijks gesprekken te voeren met de mentor. Aan de hand van het actieplan wordt gewerkt aan reflectie en wordt aan de pester duidelijk gemaakt wat hij aanricht bij de gepeste leerling. De ouders worden op de hoogte gesteld van deze gesprekken.

3. Schorsing

Wanneer de gesprekken en het actieplan geen blijvende vruchten afwerpen, volgt een schorsing van een dag. Als er ook daarna geen verbetering geconstateerd wordt, krijgt de pestende leerling een langere schorsing, dit in overleg met de afdelingscoördinator/afdelingsleider.

4. De ondersteuningscoördinator

Bij vermoeden van onderliggende problematiek of aanhoudende pesterijen kan de mentor de leerling aanmelden bij de ondersteuningscoördinator, aan de hand van een aanmeldformulier voor tweedelijns zorg. De mentor heeft een duidelijke hulpvraag en overhandigt het actieplan aan de ondersteuningscoördinator. De leerlingbegeleider wordt door de mentor op de hoogte gesteld van de aanmelding.

5. Verwijdering van de vestiging

Wanneer de leerling ondanks alle inspanningen van de betrokken partijen koppig blijft volharden in het ongewenste pestgedrag 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 verwijdering.

De taak van docenten

De docenten 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 bij de mentor om hulp en overleg in gang te zetten.

De rol van het ondersteuningsteam

- ondersteunt waar nodig mentoren en coördinatoren tijdens de verschillende fasen in het proces.
- biedt op vrijwillige basis individuele begeleiding aan de pester en de gepeste.
- kan waar nodig een inbreng hebben tijdens de mentorlessen.

CYBERPESTEN

Wat is Cyberpesten?

Cyberpesten (of digitaal pesten) is het pesten of misbruiken via het internet en via mobiele telefoon. Cyberpesten kan nog veel harder zijn dan pesten in het gewone, dagelijkse leven. Dit komt doordat de daders gemakkelijk anoniem kunnen blijven en de reikwijdte van het internet veel groter is. Tegelijkertijd komen kinderen er op steeds jongere leeftijd mee in aanraking. Cyberpesten gebeurt op verschillende social media platformen zoals Youtube, Facebook, Tumblr, X, Instagram, SnapChat, TikTok, WhatsApp en chatrooms.

Spullen verdwijnen uit schooltas

Het pesten begint met kleine dingen: er verdwijnen spullen uit haar schooltas, er worden spullen geleend die niet teruggegeven worden of worden brutaal voor haar neus kapotgemaakt. "Ook werd ik vaak uitgescholden en moest ik mijn armen laten zien, omdat ze dachten dat ik in mijn armen had gesneden. En als ik dan niet mijn mouwen wilde opstropen, dan deed de pester samen met een groepje meelopers het wel voor me. Ze omsingelden mij dan op het schoolplein en begonnen mij uit te schelden en fysiek aan te raken. Ik vluchtte dan altijd de wc's in en begon dan te huilen", zegt Lisa In de groepsapp met de klas, waarin alleen leerlingen uit Lisa haar klas zitten, wordt ze ook belachelijk gemaakt. "Er werden rare foto's verzonden die met mij te maken zouden hebben. Bijvoorbeeld een foto van een arm die helemaal onder de snijwonden zat of een foto van een galg. Met andere woorden: je kunt beter zelfmoord plegen", zegt Lisa (RTV Oost, 2022).

Hoe wordt er gepest?

- Pest-mail/WhatsApp berichten (schelden, beschuldigen, roddelen, beledigen).
- Via WhatsApp (niet toevoegen aan een groepswhatsapp).
- Stalking: het stelselmatig lastig vallen van iemand door het blijven sturen van hate-berichten of het dreigen met geweld in chatrooms.
- Het verspreiden van ongewenst materiaal zoals: porno en kinderporno, gewelddadig materiaal etc.
- Ongewenst contact met vreemden.
- Webcam-seks: beelden die ontvangen worden kunnen opgeslagen worden en te zijner tijd misbruikt worden.
- Hacken: gegevens stelen of instellingen aanpassen. Ook het uit naam van een ander versturen van pest-mail.
- Nare reacties plaatsen onder geposte berichten op instagram of facebook etc.
- Het ongewenst verspreiden van (naakt)foto's.

Het stappenplan na een melding van cyberpesten

Bewaar de berichten

Probeer de berichten waarin het pestgedrag voorkomt te bewaren. Vertel leerlingen hoe ze dat kunnen doen (afdrukken, selecteren en kopiëren, screenshots maken, whatsapp/facebook/instagram-gesprekken opslaan).

Blokkeren van de afzender

Leg de leerling zo nodig uit hoe hij/zij 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 de ICT-coördinator of de systeembeheerder. Het is mogelijk om van het IP adres van de e-mail af te leiden van welke computer het bericht is verzonden. Ook is er van alles mogelijk via de helpdesk.

Neem contact op met de ouders van de gepeste leerling

Geef de ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen.

Verwijs de ouders zo nodig door

Er zijn twee telefoonnummers die ouders kunnen bellen met vragen, namelijk:

- 0800-5010: de onderwijstelefoon
- 0900-11131113: de vertrouwensinspectie

Sites die ouders kunnen raadplegen:

- Helpwanted.nl (als er sprake is van online seksueel misbruik)
- <https://www.meldknop.nl/> (informatie en hulp over pesten, online seksueel misbruik en online oplichting)

Adviseer aangifte

In het geval dat een leerling stelselmatig wordt belaagd is er sprake van stalking en dan kunnen de ouders aangifte 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)

De ondersteuningscoördinator

Meld de pester en/of de gepeste (via een aanmeldformulier) aan bij de ondersteuningscoördinator wanneer verdere begeleiding nodig is.

LEIDRAAD VOOR EEN GESPREK MET DE GEPESTE LEERLING

Feiten

- 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 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 deze kenbaar aan anderen?
- 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.

LEIDRAAD VOOR EEN GESPREK MET EEN LEERLING DIE PEST

Alvorens er een gesprek met de pester wordt gehouden, heeft degene die het gesprek aangaat zich ervan overtuigd dat degene met wie het gesprek plaatsvindt inderdaad schuldig is aan het gemelde gedrag.

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 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. 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 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? Bied zo nodig hulp aan van het zorgteam (op vrijwillige basis).

Het pestgedrag moet stoppen

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

TIPS VOOR LEERLINGEN OM VEILIG TE INTERNETTEN

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 e-mailadres 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 gemakkelijk te raden zijn. Als anderen wel binnen zijn gekomen, neem dan contact op met de beheerder van de website. Verander je wachtwoord ook regelmatig.
- 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/whatsappgroep als er iets vervelends gebeurt.
- Voeg geen onbekende mensen toe op social media.
- Scherm social media accounts af voor onbekenden; alleen mensen die je hebt toegevoegd zien dan je berichten
- Bel of mail 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, dreigmail of haatmail.
- 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.
- Let ook op met wat je stuurt naar mensen die je wel kent, informatie en foto's kunnen door iedereen verspreid worden. Stuur hierom ook geen naaktfoto's.
- 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 gemakkelijker gaan schelden.
- Reageer niet op pestmails of andere digitale pesterijen. Verwijder de e-mail zo mogelijk zonder hem te openen.
- Blokkeer de afzender. Als het gaat om smsjes op de mobiele telefoon, dan heb je soms de mogelijkheid om nummers te blokkeren. Op veel social media platformen heb je de mogelijkheid iemand te blokkeren.
- Bewaar de bewijzen. Maak een print of sla ze op. Van het IP adres van de e-mail kan soms worden afgeleid van welke computer de e-mail is verzonden. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare mail kan aannemen. 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 afdelingsleider toe op school. Deze zal je verder helpen om het pestgedrag te stoppen.
- Bij stalken of verspreiding van een naaktfoto kun je aangifte doen bij de politie. Het is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen: www.pestenslaf.nl

LINKS VOOR BRUIKBARE ADRESSEN BIJ PESTEN

Pesten (algemeen)

- www.pestweb.nl

Website van het APS met informatie, advies en tips over pesten voor kinderen, jongeren, ouders en leerkrachten.

Voor en door slachtoffers. Opgericht door Bob van der Meer.

- <http://kinderen.moed.nl/pesten/>
- <https://www.meldknop.nl/>

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.ppsi.nl

PPSI is het expertisecentrum van het APS op het gebied van het voorkomen en bestrijden van seksuele intimidatie en seksueel misbruik in het onderwijs. Je kunt er ook terecht voor informatie over pesten, agressie, geweld, discriminatie en racisme.

- www.schoolveiligheid.nl

Centrum School en Veiligheid van het APS verzamelt en verspreidt informatie en deskundigheid op het gebied van schoolveiligheid.

- [Http://www.pestenslaf.nl/cyberpesten/](http://www.pestenslaf.nl/cyberpesten/)

Films met als thema pesten

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

Boeken met als thema pesten

- Spijt, Carry Slee

Materiaal voor in de klas

- Meidenvenijn is niet fijn

DRAAIBOEK PESTPROTOCOL

De onderstaande punten zijn de stappen in het draaiboek van het pestprotocol.

1. Elke mentor bespreekt aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken en schoolregels in de klas. Het onderling plagen en pesten wordt hierbij genoemd en onderscheiden. Tevens bespreekt de mentor in zijn klas het pestprotocol. Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden aan de mentor en niet als klikken maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd.
2. De leerlingen in de onderwijsteams van klas 1 (en indien gewenst 2) ondertekenen het contract "Veilig in school". In onderling overleg geven de leerlingen en de mentor het contract een zichtbare plaats.
3. In de leerjaren 1 t/m 3 wordt aandacht besteed aan pesten in één of meerdere mentorlessen. De leerlingen onderschrijven aan het eind van deze les(sen) een aantal samen gemaakte afspraken (zie 2).
4. 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.
5. Van de gesprekken rond pesten worden aantekeningen gemaakt, die door de mentor worden bewaard in het leerlingvolgsysteem van zowel de leerling die pest als van de leerling die gepest wordt.
6. Incidenteel pestgedrag wordt door de mentor besproken met de leerlingen, zowel met de direct betrokkenen als met de klas, evt. in overleg met de coördinator.
7. Als het pestgedrag doorgaat, nodigt de mentor de ouders/verzorgers van de pestende leerling(en) en de gepeste(n) uit, bespreekt de problematiek met hen en stelt een actieplan op. Hij meldt dit aan de coördinator. Deze stellen het betreffende onderwijsteam op de hoogte van de situatie en van de gemaakte afspraken in het actieplan.
8. Indien nodig meldt de mentor, in overleg met de coördinator de pestende leerling(en) en/of de gepeste leerling(en) aan bij het ondersteuningsteam, met behulp van het aanmeldformulier. Daarna volgt de normale procedure van een aanmelding.
9. Indien interne maatregelen en afspraken geen effect hebben, wordt er door de teamleider gezocht naar een passende oplossing.
10. In het uiterste geval wordt er door de onderwijsteamleider, in samenspraak met de ouders/verzorgers, gezocht naar een andere onderwijsplek.

Bijlage VI

BRONVERMELDING

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

- Pestprotocol Don Bosco College
- Pestprotocol De Boog

Pestprotocol Beekdal Lyceum

RTV Oost. (2022, 28 februari). Pesten laat een leven lang sporen na, zo ook bij Lisa (21).

RTV Oost. <https://www.rtvooost.nl/nieuws/1961101/pesten-laat-een-leven-lang-sporen-na-zo-ook-bij-lisa-21>