



PROTOCOL VOORKOMEN EN AANPAK VAN PESTEN

Het protocol voorkomen en aanpak van pesten is een **richtlijn** voor de locaties van Onderwijsgroep Midden-Friesland (OGMF) en beschrijft hoe locaties preventief en actief kunnen handelen met betrekking tot pesten. De scholen van OGMF willen de leerlingen een veilige leeromgeving bieden waarin de waarden van de school zichtbaar zijn in de omgangsvormen.

Vastgesteld door de directie op 28 november 2023

Opgesteld door:
Marrit van der Werf
Stafmedewerker Onderwijs & Ondersteuning

Inhoudsopgave

1.	INLEIDING	3
2.	PESTEN	4
	<i>Wat is pesten?</i>	<i>4</i>
	<i>Hoe wordt er gepest?</i>	<i>4</i>
	<i>De partijen</i>	<i>5</i>
3.	HOE TE HANDELEN OM PESTEN TE VOORKOMEN EN ZO NODIG AAN TE PAKKEN	7
	<i>Uitgangspunten</i>	<i>7</i>
	<i>De zes-sporenaanpak.....</i>	<i>7</i>
	<i>Preventieve maatregelen.....</i>	<i>7</i>
4.	STAPPENPLAN NA EEN MELDING VAN PESTEN	9
	<i>De coach/mentor</i>	<i>9</i>
	<i>De anti-pestcoördinator.....</i>	<i>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</i>
	<i>Het pestproject</i>	<i>9</i>
	<i>Schorsing.....</i>	<i>9</i>
	<i>Schoolverwijdering.....</i>	<i>9</i>
	<i>De taak van vakdocenten</i>	<i>9</i>
5.	DIGITAAL PESTEN (CYBERPESTEN)	11
	<i>Pesten of misbruik via het internet en via de mobiele telefoon</i>	<i>11</i>
	<i>Stappenplan na een melding van digitaal pesten.....</i>	<i>11</i>
BIJLAGE 1	LEIDRAAD VOOR EEN GESPREK MET DE GEPESTE LEERLING	12
BIJLAGE 2	LEIDRAAD VOOR EEN GESPREK MET EEN LEERLING DIE PEST	13
BIJLAGE 3	TIPS VOOR LEERLINGEN	14
BIJLAGE 4	TIPS VOOR OUDERS	15
BIJLAGE 5	ONDERSTAANDE LINKS GEVEN VEEL BRUIKBARE ADRESSEN BIJ CYBERPESTEN.....	16

1. Inleiding

Het protocol *voorkomen en aanpak van pesten* geeft enerzijds inzicht in het fenomeen pesten en is anderzijds een richtlijn voor het voorkomen en aanpakken van pesten. Het protocol voorkomen en aanpak van pesten is onderdeel van het veiligheidsplan van OGMF.

Laat de leerling niet alleen staan!

Het is belangrijk om te beseffen dat bij alles wat we doen om een veilige leeromgeving te creëren, dat alles wat we willen doen voor onze leerlingen valt of staat bij de signalering en/of melding van pestgedrag. Aan ieder de taak- docent, ouders, leerlingen -om hier alert op te zijn, zodat de leerling niet met zijn of haar probleem alleen blijft staan.

Volgens een aantal wetenschappers is pesten onderdeel van het mens-zijn, een eigenschap die zich openbaart zodra mensen binnen groepen functioneren. Binnen bijna elke denkbare situatie kan dan ook pestgedrag gesignaleerd worden: binnen families, op de werkvloer, op straat, bij de sportclub, en dus ook op school. Het onderkennen van dit probleem en er vervolgens beleid op maken is iets dat elke school aan zichzelf en aan haar leerlingen verplicht is. Op school behoren leerlingen zich veilig te voelen. Een actief anti-pestbeleid, maar vooral een actieve houding en alertheid van schoolmedewerkers, leerlingen en ouders doet ertoe!

In pestsituaties wordt het probleem in samenspraak met de leerling en/of ouders opgepakt. Elke leerling en elke situatie vraagt om een specifieke aanpak. Het protocol voorkomen en aanpak van pesten kan hierbij een richtlijn zijn en kan de betrokken mensen handvatten bieden.

Voor de tekst van dit protocol is gebruik gemaakt van de teksten van andere scholen in Nederland. De aanpak op onze scholen komt dan ook overeen met de aanpak van veel andere scholen.

2. Pesten

Wat is pesten?

Plagen kan uitmonden in pesten. We spreken van plagen als er een eenmalig incident is dat beide partijen niet als bedreigend ervaren. Plagen gebeurt vaak spontaan en is zonder bijbedoelingen. Pesten daarentegen is ernstiger; er is sprake van pestgedrag als dezelfde leerling regelmatig en systematisch bedreigd en geïntimideerd wordt. Pesten is een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend en zeer bedreigend. Een belangrijk gegeven bij pesten is dat er tussen de dader en slachtoffer een ongelijke machtsverhouding bestaat. De dader is vaak fysiek en verbaal sterker dan het slachtoffer of opereert in groepsverband, waardoor het slachtoffer zich in zijn eentje niet kan verdedigen.

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 docenten 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 dat ze hierom kunnen 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 groeps sfeer en het functioneren van individuele leerlingen in de groep. Ze maken afspraken met de klas en zorgen ervoor dat deze afspraken nagekomen worden.

Hoe wordt er gepest?

Pesten kent verschillende vormen.

Direct en indirect pesten

Een directe vorm van pesten is een openlijke, zichtbare aanval op een ander. Uitschelden, schelden en beschuldigingen zijn voorbeelden van directe en verbale agressie. Bij indirect pesten wordt iemand bijvoorbeeld op een niet zichtbare en onduidelijke manier buitengesloten door een groep. Een rationele manier van pesten houdt in dat relaties en vriendschappen worden gemanipuleerd om iemand emotioneel te kwetsen. Dat kan zowel direct als indirect gebeuren.

Digitaal pesten

Een andere vorm van pesten is die via de sociale media. Bij digitaal pesten of cyberpesten gebruiken kinderen of jongeren hun digitale communicatiemiddelen. Voorbeelden hiervan zijn uitschelden, beledigende berichtjes sturen via smartphone, tablet of webcam of het plaatsen van foto's op internet.

Bij cyberpesten is fysieke kracht minder belangrijk. Het pesten kan zelfs anoniem plaatsvinden. Doordat de pester niet direct ziet hoe het slachtoffer reageert, beseft hij bovendien minder goed hoe kwetsend zijn boodschappen zijn. Anderen kunnen het pesten zien en daaraan meedoen. Opnames/foto's die op internet zijn geplaatst, kunnen vaak niet meer worden verwijderd. Dat maakt dat het pesten een blijvende impact kan hebben op het slachtoffer.

De partijen

Bij pesten spelen verschillende partijen een rol.

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 aan een andere sport, zijn heel goed in bepaalde vakken of juist niet etc. 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: (van belang voor docenten en 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 gaan 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 veroorzaken om niet naar school te hoeven.

De pester

Pesters zijn vaak de sterkeren in hun groep. Zij zijn of lijken populair maar zijn dat uiteindelijk niet. Ze dwingen hun populariteit af door stoer en onkwetsbaar gedrag. Van binnen zijn ze vaak onzeker en proberen ze zichzelf groter te maken door een ander kleiner te maken. Pesters krijgen vaak andere kinderen mee, want wie meedoet, loopt zelf de minste kans om slachtoffer te worden. Doorgaans voelen pesters zich niet schuldig, want het slachtoffer vraagt er immers om gepest te worden.

Pestgedrag kan een aantal dieperliggende oorzaken hebben:

- Een problematische thuissituatie.
- 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; een docent is autoritair en laat op een onprettige wijze blijken dat hij de baas is. Dergelijke spanningen kunnen door pesters 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 en meelopers

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 geen hulp inschakelen. Meelopers zijn leerlingen die incidenteel meedoen met het pesten. Dit gebeurt meestal uit angst om zelf in de slachtofferrol terecht te komen, maar het kan ook zo zijn dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en dat ze denken in populariteit mee te liften met de pester. Verder kunnen leerlingen meelopen uit angst vrienden of vriendinnen te verliezen.

3. Hoe te handelen om pesten te voorkomen en zo nodig aan te pakken

Pesten is onacceptabel en vraagt om een duidelijke en krachtige reactie vanuit de school. In het protocol voorkomen en aanpak van pesten is vastgelegd hoe binnen de scholen van OGMF gehandeld wordt om pesten te voorkomen en om pesten direct aan te pakken als zich dat voordoet.

Uitgangspunten

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

- De scholen van OGMF zien pesten als een probleem.
- De scholen van OGMF scheppen actief een veilig pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren.
- Docenten en onderwijsondersteunend personeel moeten pesten snel kunnen signaleren en vervolgens duidelijk stelling nemen tegen het pesten.
- De scholen van OGMF dienen te beschikken over een directe aanpak wanneer het pesten de kop opsteekt (het pestprotocol).
- De scholen van OGMF ontplooiën preventieve (les)activiteiten die plaatsvinden tijdens de coach/mentorles.

De zes-sporenaanpak

De scholen van OGMF hanteren de zes-sporenaanpak. Dit houdt in dat de scholen:

- streven naar een veilig en gezond schoolklimaat met een goed beleid rond het voorkomen en bestrijden van pesten;
- steun bieden aan zowel de gepeste leerling als de pester;
- ouders/verzorgers informeren en betrekken;
- zo nodig verwijzen naar de vertrouwenspersoon en/of professionele hulp aan de leerling en ouders/verzorgers aanbiedt;
- in gesprek gaan met de klas en middengroep;
- nazorg bieden.

Toelichting

De directie zorgt dat coaches/mentoren en docenten voldoende informatie hebben over het pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten. De scholen van OGMF hanteren goed beleid rond pesten, zodat de veiligheid van leerlingen binnen de school zo optimaal mogelijk is. Pesten wordt serieus genomen, is onacceptabel en wordt onderzocht en aangepakt. Er wordt gekeken naar achterliggende oorzaken en gewerkt aan de ontwikkeling van het empatisch vermogen wat zichtbaar wordt in het gedrag van de pester. De coach/mentor heeft een centrale rol en onderzoekt wat de klas kan bijdragen aan verbetering en komt daar in de toekomst op terug. Ouders die zich zorgen maken over pesten worden serieus genomen.

Preventieve maatregelen

- Elke coach/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 coach/mentor in zijn klas het pestprotocol. Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden, dat het niet als klikken maar als hulp bieden of vragen moet worden beschouwd.
- In alle leerjaren wordt in de coach/mentorlessen aandacht besteed aan pesten (bijvoorbeeld met hulp van een methode).
- Indien een mentor/coach 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. Indien nodig, kunnen er klas of groep aanvullende afspraken worden gemaakt naast bestaande bestaande huis- of gedragsregels.
- Mocht het nodig zijn, maakt de mentor/coach aantekeningen van de gesprekken rond pesten. Deze worden bewaard in het leerlingvolgsysteem van zowel de pester als het slachtoffer.
- Voor de docenten is er voldoende achtergrondinformatie wat betreft (digitaal) pesten. De school kan trainingen/cursussen verzorgen ten behoeve van deskundigheidsbevordering voor docenten.

Contract “veilig op school”

Ik vind dat iedereen zich veilig moet voelen op 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, speel ik niet voor eigen rechter.
5. Ik bedreig niemand, ook niet met woorden.
6. Ik neem geen wapens of drugs mee naar school.
7. Ik gebruik geen geweld.
8. Als iemand mij hindert, vraag ik hem of haar duidelijk daarmee te stoppen.
9. Als dat niet helpt, vraag ik een docent om hulp.

4. Stappenplan na een melding van pesten

Na een melding van pesten of het signaleren van pesten volgt de school onderstaand stappenplan.

De coach/mentor

1. Wanneer het pesten plaatsvindt in klassenverband, praat de coach/mentor eerst met de gepeste en later met de pester. Een leidraad voor deze gesprekken is te vinden in bijlage II en III. Vervolgens organiseert de coach/mentor een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen.
2. De coach/mentor bespreekt direct het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt.
3. De coach/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. Verwijst nog eens naar de leefregels.
4. Indien het probleem zich herhaalt, meldt de coach/mentor het gedrag aan de anti-pestcoördinator. Hij/zij overhandigt de anti-pestcoördinator het dossier met daarin de gebeurtenissen en de afspraken die zijn gemaakt.
5. De locatie Fedde Schurer kent drie anti-pestcoördinatoren die gekoppeld zijn aan de 3 verschillende teams: het middenbouw team, het bovenbouw team h4/h5 en het bovenbouw team v4/v5/v6. In het jaar 2023-2024 zijn dit de teamleiders van de genoemde afdelingen.

Anti-pestcoördinator

1. De anti-pestcoördinator neemt de rol van de coach/mentor over bij herhaling van het pestgedrag en wanneer het pesten het klassenverband overstijgt.
2. Hij/zij heeft zo nodig een gesprek met de gepeste en de pester apart of organiseert direct een gesprek tussen beiden.
3. In het contact met de pester is het doel drieledig, namelijk:
 - confronteren (zie bijlage III)
 - mogelijke, achterliggende problematiek op tafel krijgen
 - helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten.
6. In het contact met de gepeste wordt gekeken of hij gedrag vertoont, waardoor hij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.
7. Hij/zij adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste, hulp op vrijwillige basis in de vorm van een sova- of faalangsreductietraining
8. Wanneer er sprake is recidief gedrag bespreekt de teamleider de mogelijkheden tot hulp met de ouders.

Het pestproject

Wanneer de pester opnieuw in pestgedrag vervalt, kan hij door de afdelingsleider verplicht worden om een individueel programma te volgen. Dit vindt plaats in de eigen tijd en dus niet tijdens schooltijd. Het doel van dit programma is reflectie en het gevoelig maken van de pester voor wat hij aanricht bij de gepeste leerling. Het kan hier gaan om een opdracht of werkstuk. Hiervan worden de ouders op de hoogte gesteld.

Schorsing

Wanneer ook het verplichte pestproject geen blijvende vruchten afwerpt, volgt een interne schorsing van een dag. Daarna kan de pester een langere, externe schorsing krijgen. Hierin beslist de schoolleiding.

Schoolverwijdering

Wanneer de leerling ondanks alle inspanningen van de betrokken partijen koppig blijft volharden in het ongewenste pestgedrag liggen er geen perspectieven meer tot verandering. Omdat de school verantwoordelijk wil zijn voor de veiligheid van de overige leerlingen, rest niets anders dan schoolverwijdering. De wijze waarop dit gebeurt is vastgelegd in het protocol schorsing en verwijdering.

De taak van 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 bij de anti-pestcoördinator om hulp en overleg in gang te zetten.

5. Digitaal pesten (cyberpesten)

De school voert een actief beleid om digitaal pesten zoveel mogelijk te voorkomen. Hiervoor heeft OGMF de school het 'Reglement ICT-middelen en social media'. Daarnaast worden tijdens (coach/mentor) lessen de leerlingen tips aangereikt om cyberpesten zo veel mogelijk te voorkomen. Cyberpesten kan nog veel harder zijn dan pesten in het gewone, dagelijkse leven. Dedaders kunnen namelijk gemakkelijk anoniem kunnen blijven en de reikwijdte van het internet veel groter is. Kinderen komen er op steeds jongere leeftijd mee in aanraking.

Pestgedrag via TikTok, zoals in Gossip Girl

Middelbare scholieren verspreiden via nep-accounts roddels over medeleerlingen en docenten. De zogenaamde roddelkanalen zijn te vinden op TikTok en lijken op een account van de school zelf.

Sexting

De term sexting is een combinatie van de Engelse woorden 'sex' (seks) en 'texting' (sms'jes verzenden). Sexting is het verzenden (en ontvangen) van seksueel getinte beelden of tekstberichten door middel van een mobiele telefoon of internetapplicaties zoals WhatsApp, Facebook, YouTube, Instagram en Twitter. De risico's van sexting zijn letterlijk grenzeloos.

Indien er sprake is van sexting, zal de school altijd in overleg met de ouders in contact treden met externe professionals en behoort aangifte bij de politie tot de mogelijkheden.

Pesten of misbruik via het internet en via de mobiele telefoon

- Pestmail (schelden, beschuldigen, roddelen, beledigen).
- Stalking: het stelselmatig lastigvallen van iemand door het blijven sturen van haat-mail of het dreigen met geweld in chatrooms.
- Het tegenkomen 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 pestmail.
- Happy slapping: iemand slaan voor het oog van een camera met als doel de beelden op internet te plaatsen.

Stappenplan na een melding van digitaal pesten

- Raadpleeg het reglement ICT-middelen en social media van OGMF.
- Bewaar de berichten. Probeer de berichten waarin het pestgedrag voorkomt te bewaren. Vertel leerlingen hoe ze dat kunnen doen (selecteren, kopiëren, opslaan, zie ook bijlage V).
- 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 van de desbetreffende provider.
- 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 - 111 3 111 3: de Vertrouwensinspectie
- Stalking. 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 lichamenlijk 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).
- Bij lichamenlijk letsel of materiële schade bij het slachtoffer, kan de politie worden ingeschakeld. Zo nodig verwijzen naar Bureau Slachtofferhulp (www.slachtofferhulp.nl; tel: 0900-0101).

Bijlage 1 Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling

Feiten

- Klopt het dat je gepest wordt? (Erkennen/ herkennen 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?
- 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 hen. Daardoor hebben ze moeite om voor zichzelf op te komen. Ergens lijkt het alsof ze de pester soms gelijk geven. Besteed hier aandacht aan want niemand kan een ander klein maken zonder diens toestemming!

Bijlage 2 Leidraad voor een gesprek met een 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 dat waar te nemen is. Zodra we interpretaties gaan geven aan gedrag, wordt het persoonsgericht, en voorbeeld hiervan is: 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 eigen gevoelens 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, een voorbeeld hiervan is: "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 de relatie met de pester niet op het spel zetten. 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, stel je vragen ter verheldering Hoe komt het dat je dit gedrag nodig hebt? Wat levert het jou op? Wat reageer je af op die ander? Etc.

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

Het pestgedrag moet stoppen

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

Bijlage 3 Tips voor leerlingen

Wat kun je doen om digitaal pesten te voorkomen?

- Bedenk dat niet alles waar is wat je op het internet tegenkomt.
- Gebruik een apart Hotmailadres of Gmail adres 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 jij je wachtwoorden niet doorgeeft aan anderen en zorg dat ze niet gemakkelijk te raden zijn. Als anderen wel binnen zijn gekomen, neem dan contact op met de beheerder van de site.
- Als je een vervelend gevoel hebt over iets wat je hebt gezien of meegemaakt, vertel het aan iemand die je vertrouwt.
- Blijf zelf respectvol naar anderen, scheld niet terug.
- Ga weg uit de chatroom als er iets vervelends gebeurt.
- Verwijder onbekende mensen uit je contactlijst.
- Bel 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.
- 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 doen?

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

Bijlage 4 Tips voor ouders

Wat kunt u doen

- Toon interesse. Verplaats u in de belevingswereld van uw kinderen op internet. Internet kan spannend en gevaarlijk zijn, maar ook heel leuk. Bezoek af en toe verschillende jongerensites en ontdek waarom uw kinderen internet leuk vinden. Praat hierover ook met uw kinderen en zorg ervoor dat ook de negatieve kanten van internet bespreekbaar zijn. Mochten er problemen zijn met het surfgedrag (seks- of gewelddadige sites) of mochten er vervelende ervaringen ontstaan tijdens mobiel of mailcontact, of andersoortige problemen, dan weet uw kind dat hij/zij er met u over kan praten. De noodzaak van “stiekem gedrag” is voor uw kinderen dan minder aanwezig.
- Maak internetafspraken met uw kind, print deze uit en plaats ze ergens in de buurt van de computer.
- Spoor de dader op. Soms is de dader van pestmail, hacking, stalking e.d. op te sporen via het e-mailadres. Ook kunnen schrijfstijl en andere aanwijzingen leiden tot het vinden van de dader.
- Reageer nooit op pestmails e.d. Blokkeer de afzender in de contactenlijst.
- Geef geen persoonlijke gegevens op internet aan anderen.
- Treedt in contact met school of met andere ouders in het geval van digitaal pesten.
- Doe in geval van digitaal pesten aangifte of een melding bij de politie.

Maakt u zich zorgen over het gedrag van uw kind op internet? Bent u bang dat uw kind wordt gepest, bedreigd of lastiggevallen? Het is goed hierover te hebben nagedacht voordat u met uw kinderen hierover praat. Het is van belang goede afspraken te maken met uw kinderen en dat u altijd in gesprek blijft met uw kinderen over bovenstaande. Controle kan anders worden opgevat als “wantrouwen”, u luistert immers ook de gesprekken van uw kinderen op straat niet af.

Bijlage 5 Onderstaande links geven veel bruikbare adressen bij cyberpesten

Pesten (algemeen)

www.pestweb.nl

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

<http://pesten.startkabel.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.schoolenveiligheid.nl

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

www.veilig.kennisnet.nl

Handreikingen en links voor ouders, leraren, kinderen, scholieren, schoolmanagers en ICT-coördinatoren.

www.mijnkindonline.nl

www.cyberpesten.be

www.kinderombudsman.nl

www.pestenslaf.nl

Specifiek gericht op TikTok/Gossip Girl

<https://www.kennisnet.nl/artikel/21389/gossip-girl-accounts-op-tiktok-adviezen-voor-scholen/>

[https://www.thebestsocial.media.nl/politie-aangifte-gossip-](https://www.thebestsocial.media.nl/politie-aangifte-gossip-girl/)

[girl/?fbclid=IwAR2JM5RJVvtUXP8j8mTAfotVMxAUUUVVtAhtOcRuKYt0usTkk1F9hIwBRB7Y](https://www.thebestsocial.media.nl/politie-aangifte-gossip-girl/?fbclid=IwAR2JM5RJVvtUXP8j8mTAfotVMxAUUUVVtAhtOcRuKYt0usTkk1F9hIwBRB7Y)

<https://www.lessonup.com/app/lesson/GHjspi3caRBDTM7g/Z3DRmwy8SJ9Hexjiz>