

# Anti-Pestprotocol

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

23 maart 2023

## Inhoud

Inleiding.....	3
1. Pesten.....	3
Wat is pesten?.....	3
Hoe wordt er gepest?.....	4
De gepeste leerling.....	4
Gevolgen van pesten.....	4
Mogelijke signalen van gepest worden.....	5
De pester.....	5
De meelopers en andere leerlingen.....	5
2. Preventie en aanpak van pesten.....	6
Uitgangspunten.....	6
Preventieve maatregelen.....	6
De vijfsporenaanpak.....	7
3. Stappenplan.....	8
4. Actieoverzicht.....	10
Bijlage I    Nationaal Onderwijsprotocol tegen pesten.....	11
Bijlage II    Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling.....	12
Bijlage III    Leidraad voor een gesprek met de leerling die pest.....	13
Bijlage IV    Leidraad voor een gesprek met de groep.....	14
Bijlage V    Tips bij cyberpesten.....	15
Bijlage VI    Overzicht preventieve activiteiten.....	16
Bijlage VII    Verdere informatie.....	17

## Inleiding

Met dit anti-pestprotocol wil Het Bouwens een eenduidige en effectieve aanpak neerzetten om pesten te voorkomen en te bestrijden. Pesten is helaas een erg veel voorkomend maatschappelijk probleem wat in alle organisaties en bij alle leeftijden voorkomt.

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. Directie, teamleiders, mentoren, docenten, leerlingen en ouders hebben allen een taak bij het voorkomen en tegengaan van pesten.

In de visie stelt Het Bouwens de relatie centraal. Respect en vertrouwen vormen belangrijke uitgangspunten voor een sociaal veilige leeromgeving. In het Schoolplan en het Schoolveiligheidsplan wordt hier uitvoerig aandacht aan besteed.

De [Wet Veiligheid op school](#) regelt dat scholen zich inspannen om pesten tegen te gaan en de sociale veiligheid te verbeteren. Scholen doen dat ook in gezamenlijkheid en hebben zich met het ondertekenen van het [Nationaal onderwijsprotocol tegen pesten](#) gecommitteerd zich actief in te zetten tegen pesten (**bijlage I**).

## 1. Pesten

### Wat is pesten?

Pesten is een langdurige, intentionele vorm van agressie waarbij een of meerdere personen een andere persoon fysiek, verbaal of psychische schade toe brengen. Dat kan zowel offline (klassiek pesten) als online (cyberpesten). Bij pesten is de macht ongelijk verdeeld. Meestal is er sprake van meer tegen één.

Pesten is géén plagen. Plagen gebeurt af en toe, is spontaan, wederkerig en altijd leuk voor iedereen. Plagen kan stoppen wanneer je wil, pesten niet.

Uit onderzoek blijkt dat slachtoffers de ervaring pijnlijker vinden wanneer er een groot publiek bij betrokken is. Ook de vorm van de boodschap kan de impact bepalen: voor jongeren zijn foto's en filmpjes vaak kwetsender dan gemene uitspraken. Daarom heeft het cyberpesten grote gevolgen. Daders kunnen makkelijk anoniem blijven of in ieder geval het gevoel hebben op afstand te zijn waardoor het online pesten vaak ook erg zware vormen kent.

## Hoe wordt er gepest?

Met woorden	vernederen, belachelijk maken schelden dreigen met bijnamen aanspreken gemene briefjes
Lichamelijk	trekken aan kleding, duwen en sjoeren schoppen en slaan krabben en aan haren trekken wapens gebruiken
Achtervolgen	opjagen en achterna lopen in de val laten lopen, klem zetten of rijden opsluiten
Uitsluiting	doodzwijgen en negeren uitsluiten van feestjes bij groepsopdrachten
Stelen, vernielen	afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen kliederen op boeken banden lek prikken, fiets beschadigen
Afpersing	dwingen om geld of spullen te geven het afdwingen om iets voor de pestende leerling te doen
Digitaal	kwetsende berichten, foto's, filmpjes delen via social media hiermee dreigen of chanteren sexting fake accounts, account hacken en gebruiken voor negatieve berichten

## De gepeste leerling

Sommige leerlingen lopen meer kans gepest te worden dan anderen. 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. 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

## Gevolgen van pesten

- verminderd zelfbeeld en zelfvertrouwen
- isolement
- schaamte
- vergroot onzekerheid en angst
- prestatie
- boosheid
- eenzaamheid

## Mogelijke signalen van gepest worden

- 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, nachtmerrie's 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

Pesters zijn vaak de sterkeren in hun groep. Zij lijken populair. Ze dwingen hun populariteit af door stoer en onkwetsbaar gedrag. 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 om gepest te worden of ze zijn zich niet bewust van de impact van hun acties.

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 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 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 meelopers en andere leerlingen

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. 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.

## 2. Preventie en aanpak van pesten

Het Bouwens vindt pesten onacceptabel en vraagt een duidelijke en krachtige reactie op pesten. Het Bouwens is actief in het voorkomen van pesten en pakt pesten aan conform de vijfsporenaanpak.

### Uitgangspunten

Het pestprotocol kan alleen functioneren als aan bepaalde voorwaarden is voldaan:

1. 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 tegen pesten (zie bijlage I) 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 anti-pestprotocol).
5. De school ontplooit preventieve (les)activiteiten.

### Preventieve maatregelen

Elke mentor bespreekt aan het begin van het schooljaar in de klas: de huisregels, het leerlingenstatuut, de algemene afspraken en regels binnen een klas.

Tevens bespreekt de mentor in zijn klas het anti-pestprotocol. Het onderling plagen en pesten wordt hierbij genoemd en onderscheiden. Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd.

Met de klas wordt een pestcontract opgesteld. De mentor laat het contract door alle leerlingen van de mentorklas ondertekenen.

#### Contract "veilig in school"

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

*Voorbeeld van een pestcontract, aanvullend op het Nationaal Onderwijsprotocol tegen pesten*

In de bijlage worden de preventieve maatregelen beschreven die op Het Bouwens worden georganiseerd.

## De vijfsporenaanpak

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

### 1. De algemene verantwoordelijkheid van de school

- De school zorgt dat de directie, de mentoren en de docenten 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 optimaal is.

### 2. Het bieden van steun aan de jongere die gepest wordt

- Het probleem wordt serieus genomen
- Er wordt uitgezocht wat er precies gebeurt
- Er wordt overlegd over mogelijke oplossingen
- Het aanbieden van hulp door het zorgteam

### 3. 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 gebrek aan empathisch vermogen dat zichtbaar wordt in het gedrag
- Het aanbieden van hulp door de zorgteam

### 4. Het betrekken van de middengroep bij het probleem

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

### 5. 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, 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.

### 3. Stappenplan

Pest-button: het Bouwens biedt de mogelijkheid om pesten via de pestbutton op de website van het Bouwens te melden.

Op het Bouwens worden (pest)incidenten geregistreerd in Somtoday. Ouders worden altijd op de hoogte gebracht van pesten.

#### A. De (vak)docent

1. Wanneer het pesten plaatsvindt in lesverband, praat de vakdocent 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 vakdocent een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen.
2. De vakdocent registreert het incident in de Somtoday. De vakdocent kiest in Somtoday wie hij wil informeren over het incident.
3. De vakdocent bespreekt direct het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt. De vakdocent informeert de mentor via Somtoday.
4. De vakdocent praat zo nodig met de klas. Dit is belangrijk in verband met de het herstellen van de groeps sfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groeps lid heeft.
5. Indien het probleem zich herhaalt, meldt de vakdocent het gedrag aan de mentor van de leerling(en). Hij overhandigt de teamleider via het leerlingvolgsysteem van Somtoday het dossier. De gebeurtenissen en de afspraken die zijn gemaakt worden opgenomen in een notitie in Somtoday.

#### B. De mentor

1. De mentor neemt de rol van de (vak)docent over, bij herhaling van het pestgedrag en wanneer het pesten het lesverband overstijgt.
2. Hij heeft 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:
  - 3.1. confronteren (**bijlage III**)
  - 3.2. mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen
  - 3.3. helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten
4. In het contact met de gepeste wordt gekeken of hij sociaal gedrag vertoont, waardoor hij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.
5. Hij adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste, hulp op vrijwillige basis door het ondersteuningsteam.
6. Hij stelt alle betrokken ouders op de hoogte wanneer er sprake is van recidief gedrag, verzoekt hen om met hun kind te praten en stelt hen op de hoogte van het vervolgtraject.
7. Hij bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders (in overleg met de ondersteuningscoördinator).
8. Hij bepaalt eventueel een straf (in overleg met de leerlingcoördinator).
9. Hij koppelt alle informatie terug naar de teamleider en vakdocent via Somtoday.



### **C. De rol van het ondersteuningsteam**

1. Ondersteunt waar nodig docenten, mentoren en teamleiders tijdens de verschillende fasen in het proces.
2. Biedt op vrijwillige basis individuele begeleiding aan de pester en de gepeste.
3. Coördineert de organisatie rondom het pestprotocol.
4. Is verantwoordelijk voor het beheer en actueel houden van het lesmateriaal.
5. Kan waar nodig een inbreng hebben tijdens de mentorlessen.
6. Verwijst zo nodig door voor een sociaal emotionele training.
7. Bouwt expertise op rondom het cyberpesten.

### **D. De teamleider**

Als de impact en urgentie van een pestincident groot is, wordt het incident direct opgeschakeld via de teamleider.

Maatregelen bij pesten na opschaling naar teamleider

#### **Het pestproject**

Wanneer de pester opnieuw in pestgedrag vervalt, wordt hij ertoe verplicht om individueel een 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 gaat in principe om 6 ontmoetingen en huiswerk. De ouders worden van dit project op de hoogte gesteld.

#### **Maatregel van orde**

Wanneer ook het verplichte pestproject geen blijvende vruchten afwerpt, volgt een maatregel van orde. Doorgaans wordt deze maatregel van orde intern uitgevoerd.

Bij herhaling of bij ernstige incidenten kan ook een externe schorsing worden opgelegd. Het besluit hiertoe wordt door de rector genomen.

#### **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. De school kan en wil geen verantwoordelijkheid meer nemen voor de veiligheid van de overige leerlingen. Er rest de school niets anders dan schoolverwijdering. In overleg met het samenwerkingsverband Noord Limburg en met de leerplichtambtenaar wordt gezocht naar een andere school.

## 4. Actieoverzicht

<b>Wat</b>	<b>Waar</b>	<b>Wanneer</b>	<b>Wie</b>
Delen anti-pestprotocol 2023	Teams Intranet, Website	mei 2023	Teamleider Communicatiemedewerker
Pest-button op website plaatsen	website	mei 2023	Communicatiemedewerker
Pest-preventieproject & ondertekenen pestcontract	Ondersteuningsteam Leerjaar 1 & 2	Sept/okt van leder schooljaar	Ondersteuningscoördinator mentoren
Pestcontract opnemen in leerlingendossier	Somtoday	Sept/okt van leder schooljaar	Mentoren
Evaluatie pestproject	Ondersteuningsteam	Juni 2023	Ondersteuningscoördinator
Monitor sociale veiligheid	Online	Jaarlijks (nov-mei)	LVO Teamleider Sociale Veiligheid
Jaarlijkse evaluatie pesten/anti-pestprotocol	Ondersteuningsteam	April 2024	Teamleider Sociale Veiligheid
Evaluatie pestproject	Ondersteuningsteam	Juni 2023	Ondersteuningscoördinator
Landelijke dag tegen pesten		19 april (jaarlijks)	
Week tegen pesten		4 <sup>e</sup> week sept. (jaarlijks)	
Herzien anti-pestprotocol	Schoolbreed	Medio 2025	Teamleider Sociale Veiligheid



## Nationaal Onderwijsprotocol tegen Pesten

Het Nationaal onderwijsprotocol tegen Pesten beoogt via samenwerking het probleem van het pestgedrag bij kinderen aan te pakken en daarmee het geluk, het welzijn en de toekomstverwachting van kinderen te verbeteren.

### De ondertekenaars van dit protocol verklaren het volgende:

Uit diverse onderzoeken is gebleken dat pesten een wezenlijk en groot maatschappelijk probleem is. Eén op de vier kinderen (+ 375.000) in het basisonderwijs en één op de zestien leerlingen (+ 56.000) in het voortgezet onderwijs zijn slachtoffer van pestgedrag. Pestgedrag is schadelijk tot zeer schadelijk voor kinderen, zowel voor de slachtoffers als voor de pesters. De omvang en zwaarte van het probleem leiden tot de noodzaak van een aanpak door alle opvoeders van kinderen en jongeren, in het bijzonder door de leraren en door de ouders.

- 1 De directie gaat, om een passend en afdoend antwoord te vinden op het pestprobleem, uit van een zo goed mogelijke samenwerking tussen docenten, ouders en leerlingen, gebaseerd op afgesproken beleid dat gericht is op samenwerking.
- 2 De directie gaat, om een passend en afdoend antwoord te vinden op pesten, uit van een goede samenwerking tussen docenten, ouders en leerlingen, gebaseerd op het afgesproken beleid.
- 3 De ondertekenaars van dit protocol verbinden zich daarom het volgende te doen:
  - het werken met de 'vijfsporenaanpak';
  - het bewust maken en bewust houden van de leerlingen van het bestaan en de zwaarte van het pestprobleem;
  - het bewust maken en bewust houden van de (levenslange) gevolgen van pesten;
  - het zorgen voor een voor iedere aan de school verbonden persoon toegankelijke, actuele informatie over het pestbeleid, met als speciaal aandachtspunt informatie voor de leerlingen;
  - het beschikbaar stellen van middelen waarmee de scholing van personeelsleden, lesmaterialen, lezingen, activiteiten voor ouders, de aanschaf van boeken en andere informatie wordt bekostigd;
  - het invoeren van een leerlingvolgsysteem op school, zodat probleemgedrag bij leerlingen zo vroeg mogelijk kan worden onderkend en tegengegaan.
- 4 De ondertekenaars verklaren zich bereid tot deelname aan periodieke (tweemaal per schooljaar)evaluatie.
- 5 Het ondertekende protocol wordt gebruikt bij het bespreken van pesten in de klas en maakt onderdeel uit van het pestcontract. De tekst van het protocol wordt verder bekend gemaakt via de website van de school.
- 6 De directie zorgt er verder voor dat een beleid tegen het pesten is geformuleerd. Dit beleid wordt in de schoolgids en op de website vermeld.

Naam en plaats van de school: .....

Getekend namens:

Directie/personeel ..... Medezeggenschapsraad, Ouderraad, Leerlingenraad

## Bijlage II 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 word 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

Besprek 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 (Stem, Oogcontact, Lichaamshouding)?
- 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.

### Vaardigheid

Een handig ezelsbruggetje voor de gepeste leerling: 'Laat niet met je SOL-len.':

S: Stem; praat duidelijk en met het juiste volume.

O: Oogcontact; kijk de ander aan, niet te lang – niet te kort.

L: Lichaamshouding; sta stevig, rechtop met beide voeten naast elkaar en borst vooruit.

Als je gepest wordt neem dan de volgende stappen:

1. Stop; maak duidelijk dat de ander over de grens gaat.
2. Loop door; loop zelfverzekerd weg van de pester.
3. Praat; vertel een volwassene wat er is voorgevallen.

## Bijlage III 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 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 benoemt 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? Biedt 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 stappenplan).

## Bijlage IV Leidraad voor een gesprek met de groep

### Werk vooral preventief

- Zorg voor een veilige, respectvolle omgeving.
- Zie elke leerling, toon interesse en geef aandacht.
- Geef complimenten.
- Maak al bij de start van het schooljaar afspraken over hoe met elkaar om te gaan. Leg dit vast in een pestcontract en laat alle leerlingen dit tekenen.

### Bij pesten

- Begin met de definitie van pesten, geef voorbeelden en bespreek de gevolgen.
- Maak duidelijk dat pesten niet getolereerd wordt; pak het pestcontract erbij.
- Zet de pester niet voor het blok.
- Pas op voor stigmatisering van de gepeste.
- Bespreek de rol van meelopen / wegstaren.
- Melden / aan de bel trekken is géén klikken.
- Maak vervolgspraken over voorkomen van pesten, respectvolle communicatie, elkaar helpen en het melden van pesten.
- Blijf de leerlingen volgen (pester, gepeste én omstanders).

## Bijlage V Tips bij cyberpesten

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

- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
- Zorg dat je wachtwoorden geheim blijven en niet makkelijk te raden zijn. Als anderen wel binnen zijn gekomen, neem dan contact op met de beheerder van de site.
- Als je een vervelend gevoel hebt over iets wat je hebt gezien of meegemaakt, vertrouw dan op je gevoel en vertel het aan iemand die je vertrouwt.
- Blijf zelf respectvol naar anderen, scheld niet terug.
- Ga weg uit appgroepen als er iets vervelends gebeurt.
- Verwijder onbekende mensen uit je social-media contacten
- Bel of mail niet zomaar met personen die je alleen via social-media kent, spreek niet met ze af zonder dat je ouders dit weten.
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je niet of nauwelijks 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.

### Wat kun je tegen digitaal pesten en misbruik doen?

- **Niet persoonlijk opvatten** als het van mensen komt die je niet kent. De anonimiteit van internet maakt dat mensen makkelijker gaan schelden.
- **Blokkeer de afzender.**
- **Bewaar de bewijzen.** Maak een print (screendump) of sla ze op.
- **Probeer de dader op te sporen.** Van het IP adres van de e-mail kan soms worden afgeleid, van welke computer de e-mail verzonden is. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare mail aan kan nemen. Men heeft daar ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie de mail heeft verstuurd. Bel de helpdesk op.
- **Ga naar je mentor** of teamleider. Deze zal je verder helpen om het pestgedrag te stoppen.
- **Doe aangifte** of maak een melding bij de politie. De school heeft contact met een schoolagent en kan je helpen.

### Welke ondersteuning kun je bieden?

- Neem **contact op met de ouders** van de gepeste leerling en van de pester. Geef voorlichting over wat de ouders kunnen doen.
- **Verwijs** de ouders zo nodig door. Denk aan de Onderwijstelefoon (0800-5010), de vertrouwensinspectie (0900-11131113) of [www.slachtofferhulp.nl](http://www.slachtofferhulp.nl) (0900-0101 of 088-7460000).
- 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.
- Het **ondersteuningsteam**. Verwijst de pester en/of de gepeste door wanneer verdere begeleiding nodig is.

## Bijlage VI Overzicht preventieve activiteiten

### **Schoolklimaat**

Aandacht voor relatie en klimaat in schoolplan

Jaarlijkse afname monitor sociale veiligheid

### **Mentorlessen**

versterkt mentoraat

Anti-pestprogramma start schooljaar met ondertekenen Pestcontract

LOB

### **Ondersteuningsteam**

Ondersteuningsplein

Counselors

Vertrouwenspersoon

Leerlingcoördinator

Weerbaarheidstraining

Faalangstreductietraining

Agressieregulatietraining

Sociale vaardigheidstraining

### **(Onderwijs)teams**

Leerlingbesprekingen

Training Verbindend gezag voor algemene ondersteuners

Training Gespreksvaardigheden voor docenten



## Bijlage VII Verdere informatie

### Links pesten algemeen

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

Stichting School & Veiligheid ondersteunt scholen bij het bevorderen van een sociaal veilig klimaat.

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

Pestweb geeft praktische informatie van de Stichting School & Veiligheid over pesten.

<https://www.stoppestennu.nl/>

Stichting Stop Pesten Nu is hét Kennis-, Informatie- en Expertisecentrum over Pesten & Online Pesten (Cyberpesten) in Nederland.

<https://www.onderwijskennis.nl/themas/welbevinden-en-welzijn>

Nationaal Regieorgaan Onderwijsonderzoek wil het werk van de onderwijsprofessional verbeteren met kennis uit onderzoek, wetenschappelijke inzichten, handvatten en voorbeelden.

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

Een informatieve site van het Ministerie van Economische zaken, over het veilig gebruik van internet.

<http://diplomaveiliginternet.kennisnet.nl/>

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

<https://www.meldknop.nl/>

Initiatief van Veilig internetten, ondersteund door de politie, over internetproblemen.

<https://www.jouwggd.nl/gevoel/pesten/>

Informatie over pesten vanuit GGD Limburg Noord

### Films met als thema pesten

Bluebird (2004); 1.17' Nederlandse film over meisje dat plots gepest wordt door klasgenoten.

Bully (2011); 1.39' Amerikaanse documentaire waarin gepeste leerlingen worden gevolgd.

Spijt! (2013); 1.35' Nederlandse film naar boek van Carry Slee over jongen die gepest wordt op school.

It's up to you (2013); 0.07' Interactieve Nederlandse film over cyberpesten ([itsuptoyou.nu](http://itsuptoyou.nu))

Wonder (2017); 1.53' Amerikaanse film over jongen met gezichtsafwijking.

Cuerdas (2018); 0.10' Spaanse animatiefilm over vriendschap meisje en gehandicapte jongen.