

# ANTI-PESTPROTOCOL



## **1. Inleiding**

BC Broekhin wil een veilige en sociale leeromgeving zijn met een pedagogisch klimaat, waarin leerlingen zich op een harmonieuze wijze kunnen ontwikkelen. Iedereen die bij de school betrokken is, draagt verantwoordelijkheid voor zichzelf en voor de ander door met zorg, toewijding en met respect naar elkaar te handelen. BC Broekhin vindt het belangrijk dat een leerling kan en mag zijn wie hij of zij is. Leerlingen en andere betrokkenen geven elkaar de ruimte en respecteren elkaar. BC Broekhin pakt het pesten aan vanuit de begeleidingsstructuur. Hierin spelen vakdocenten, mentoren en teams een belangrijke rol.

### **Dit pestprotocol heeft als doel:**

Dat leerlingen zich veilig kunnen voelen tijdens hun schoolperiode, zodat zij zich zo optimaal mogelijk kunnen ontwikkelen. Het protocol maakt regels en afspraken zichtbaar en herkenbaar voor ouders, verzorgers en medewerkers. Wanneer er zich ongewenste gedragssituaties voordoen kan men elkaar binnen school aanspreken op deze regels en afspraken.

## **2. Pesten**

### **2.1 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. Een klimaat waarin gepest wordt, tast iedereen aan. In een klas waar gepest wordt, kunnen alle leerlingen en docenten slachtoffer worden. Pestgedrag moet dan ook door iedereen serieus worden genomen. Het lastige is dat veel pestgedrag zich heimelijk 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. Dat is ook de reden van dit pestprotocol. Docenten en onderwijsondersteunend personeel hebben onder andere als taak samen met de ouders, verzorgers, en de leerlingen zelf het pesten tegen te gaan. Leerlingen op BC Broekhin moeten weten dat ze hulp kunnen krijgen van het personeel.

### **2.2 Verschil tussen plagen en pesten**

Onder pesten wordt verstaan dat een en/of meerdere jongere(n) een andere jongere of een groepje meer dan eens en gedurende een langere periode lichamelijk of geestelijk geweld aandoet met als doel de ander pijn te doen. Bij pesten is er altijd sprake van een machtsverschil: de pester is machtig en de gepeste is ondergeschikt. Plagen vindt incidenteel plaats en er is geen sprake van machtsverschil. De plager en de geplaagde zijn gelijkwaardig.

### **2.3 Verschillende vormen van pesten**

Klassieke vormen van pesten:

- Duwen, slaan spugen, laten struikelen, schoppen en ander fysiek geweld;
- Negeren, kleineren, uitlachen, roddelen, buitensluiten, vernederen en ander geestelijk geweld;
- Schelden en treiteren;
- Een bijnaam geven;
- Opwachten, doorgang versperren, achtervolgen;
- Spullen van de ander afpakken, kapotmaken of verstoppen;
- Afpersen, bedreigen, tot slaaf maken;
- Stalken of laten stalken.

Digitaal pesten kan veel harder zijn dan pesten in het gewone dagelijkse leven. Deze vorm van pesten gebeurt via de digitale en sociale media. Het gaat om het gebruik van digitale middelen zoals de smartphone, Facebook, Twitter, chatten, msn en dergelijke. Deze vorm heet cyberpesten en is vele malen groter dan de traditionele vormen van pesten. Slechts 25 % van de jongeren meldt (cyber)pesten bij school of de ouders, verzorgers. Vormen van cyberpesten zijn:

- Uitschelden, buitensluiten of roddelen in een chatbox;
- (anonieme) Dreigmails;
- Versturen van een mailbom waardoor zoveel mails binnenkomen dat de computer vastloopt;
- "Stalking" met mails, sms-jes, enz.;
- Privégegevens van een ander op het internet zetten en hiermee de persoon inschrijven bij een dating- en escortsite, chatroom enz.;
- Hacken: misbruiken of stelen van wachtwoorden en inloggegevens en je zo voordoen als een ander;
- Bestellen van ongewenste post;
- Sexting: het sturen van seksueel getinte foto's en video's;
- Bezemen: Plaatsen van intieme en gemanipuleerde foto's en filmpjes op het internet;
- Bangalijsten: Via het internet versturen van lijsten met daarop een top tien van de grootste 'sletten';
- Happy slapping: Het filmen en online zetten van iemand die mishandeld of verkracht wordt.

Het grote probleem van cyberpesten is dat de afzender vaak lastig is te achterhalen. In bijlage 1 staat hoe te handelen bij digitaal/cyberpesten en staan er tips voor veilig internetgebruik en tips bij cyberpesten.

## **2.4 De betrokkenen**

### De gepeste leerling.

Sommige leerlingen lopen meer kans gepest te worden dan anderen. Dat kan met hun gedrag, uiterlijk, gevoelens en sociale uitingsvormen te maken hebben. Kinderen worden meestal gepest in situaties, waarin pesters de kans krijgen om een slachtoffer te pakken te nemen, dus in onveilige situaties. Een kind dat wordt gepest, praat er thuis en op school niet altijd over. Redenen hiervoor kunnen zijn:

- Schaamte;
- Angst dat de ouders, verzorgers 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.

### De pester.

Pesters zijn vaak de sterkeren in de groep. Zij zijn of lijken populairder maar zijn dat uiteindelijk niet. Ze dwingen hun populariteit af door stoer en onkwetsbaar gedrag. Van binnen zijn ze vaak onzeker. Daarom proberen ze zichzelf groter te maken en de ander kleiner. Pesters krijgen vaak andere kinderen mee. Onder andere omdat wie meeloopt maakt zelf minder kans om slachtoffer te worden. Over het algemeen voelen pesters zich niet schuldig. Ze vinden dat het slachtoffer er zelf om vraagt om gepest te worden. 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 halen;
- 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. Deze spanningen kunnen op een zondebok worden afgereageerd;

- Een gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers of een laag niveau);
- Een zwak gevoel voor 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/verzorgers.

#### De meelopers.

Meelopers zijn omstanders die incidenteel actief of passief 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. Het is belangrijk deze leerlingen tot helpers te maken.

#### **2.5 Signalen bij diegene die gepest wordt:**

- Opvallende gedragsverandering en een opvallende daling van de cijfers;
- Het optreden van lichamelijke klachten zonder medische oorzaken, zoals buikpijn, hoofdpijn enz.;
- Toename van het verzuim of spijbelen;
- Ouders, verzorgers geven aan dat de leerling 's morgens niet naar school wil omdat hij/zij ziek is;
- Teruggetrokken gedrag, geen antwoord willen geven op vragen;
- Verminderde concentratie, waardoor de cijfers vaak achteruitgaan;
- Niet tegelijk met andere leerlingen op school komen en naar huis gaan;
- Slecht slapen;
- Tijdens de pauzes de kantine en het schoolplein mijden;
- Lopen langs muren en staan vaak met hun rug tegen de muur;
- Treuzelen zodra een keuze als bedreigend wordt ervaren;
- Buiten de groep liggen;
- Niets vertellen over school;
- Blauwe plekken, schaafwonden, kapotte of besmeurde kleding;
- Thuis stemmingswisselingen en driftbuien.

#### **2.6 De gevolgen van pesten**

Het effect van pesten op jongeren is groot. Ook op latere leeftijd kan pesten nog veel impact hebben. De geestelijke schade is zo groot dat pesten tot ver in de volwassen leeftijd kan leiden tot negatieve effecten.

Negatieve effecten van pesten zijn:

- Een negatief zelfbeeld, gevoelens van minderwaardigheid en een ernstig gebrek aan zelfvertrouwen;
- Gevoelens van grote onzekerheid en wantrouwen ten opzichte van anderen;
- De ontwikkeling van sociale vaardigheden stagneert en er ontwikkelt zich sociaal onhandig gedrag;
- Het ontwikkelen van permanente stressreacties met daarbij behorende (psychosomatische) klachten: hartkloppingen, buikpijn, braken, hoofdpijn, slecht slapen enz.;
- Concentratie- en vaak ook motivatieproblemen;
- Depressie, uitzichtloosheid en suïcidale gedachten.

### **3. Te verwachten problemen bij de aanpak van pesten**

#### Bij de gepeste leerling:

De gepeste leerling schaamt zich vaak en voldoet niet aan de normen die de ouders, verzorgers graag in hun kind terugzien. De angst wordt aanvankelijk nog groter als het pesten bespreekbaar gemaakt wordt door de ouders, verzorgers. Als vergelding kan er namelijk nog heviger gepest worden dan daarvoor. Daarom doen veel gepeste leerlingen er maar het zwijgen toe. Ze vereenzamen.

#### Bij de pester:

De pester ziet zijn machtsspel bedreigd en dat moet ten koste van alles worden voorkomen. Bij een duidelijke aanpak blijkt de pester soms net zo opgelucht als het slachtoffer.

#### De meelopers:

Het is goed te weten dat er altijd leerlingen zijn die zich schuldig voelen omdat ze niet op kunnen komen voor het slachtoffer door actief te helpen of een volwassene te hulp te roepen. Ook zijn er leerlingen die helemaal niet in gaten hebben dat er wordt gepest.

#### Bij de ouders, verzorgers:

Ouders, verzorgers van leerlingen hebben vaak moeite om hun kind terug te zien in de rol van meeloper of pester. Ouders, verzorgers hebben niet altijd de juiste informatie. Een pester op school hoeft thuis geen pester te zijn. Sommige ouders, verzorgers zien ook de ernst van de situatie onvoldoende in. Behalve de pester moeten in dit geval ook de ouders, verzorgers worden doordrongen van het ongewenste karakter van het vertoonde pestgedrag.

#### Bij de docent:

Leerkrachten moeten het pestgedrag kunnen signaleren en vervolgens duidelijk stelling nemen tegen het pesten. Voor een leerkracht is het moeilijk de ernst van het pestgedrag in te schatten.

### 3.1 Conflictpiramide



## 4. Het Pestprotocol

### 4.1 Uitgangspunten van het pestprotocol

1. Als pesten en pestgedrag plaatsvinden, ervaart de school dat als een probleem voor zowel de gepeste leerling, de pester, de groep leerlingen daar om heen, de leerkrachten en de ouders, verzorgers. De school ziet het als haar gezamenlijke verantwoordelijkheid dit aan te pakken.
2. De school heeft de verplichting zich in te spannen om pestgedrag te voorkomen en aan te pakken door het scheppen van een veilig pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als ongewenst gedrag wordt ervaren en niet wordt geaccepteerd en getolereerd.
3. Leerkrachten en andere partijen moeten alert zijn op pestgedrag. Er wordt een beroep gedaan op de verantwoordelijkheid van ouders, verzorgers en leerlingen ten aanzien van hun eigen rol in het proces.

### 4.2 De preventieve aanpak van het pesten

Alle medewerkers van de school dragen de verantwoording alle leerlingen in alle gevallen op ongewenst (pest)gedrag te wijzen en stelling te nemen tegen dit pestgedrag. De mentor besteedt in zijn mentorgroep aandacht aan het omgaan met elkaar en er worden samen met de leerlingen afspraken gemaakt om pesten te voorkomen.

#### Maatregelen om pestgedrag te voorkomen:

- Elke mentor maakt algemene afspraken over het vermijden, signaleren en omgaan met pestgedrag, waaronder ook het digitaal pesten bespreekbaar (voorbeeld groepsregels bijlage 2);
- Indien nodig wordt er nogmaals expliciet aandacht besteed aan pestgedrag door middel van een groepsgesprek. (in bijlage 3 zijn diverse te gebruiken materialen opgenomen);
- Leerkrachten kunnen gebruik maken van diverse preventieve (les)programma's en binnen elke locatie bestaat in overleg met de pestcoördinator de mogelijkheid op vrijwillige basis van individuele begeleiding voor de pester en de gepeste;
- Leerlingen wordt de mogelijkheid geboden om pestgedrag (anoniem) te melden bij de vertrouwenspersoon leerlingen van school;
- Alle betrokkenen bij school laten merken pesten als een probleem te zien;
- Leerkrachten gaan serieus om met pestgedrag;
- Leerkrachten blijven werken aan een positieve sfeer in de groep;
- Leerkrachten nemen de verantwoordelijkheid leerlingen te allen tijde consequent en op dezelfde manier aan te spreken ten aanzien van de gezamenlijke groepsregels;
- In de leerlingenenquêtes in het kader van het integraal personeelsbeleid worden leerlingen bevraagd naar hun beleving over het omgaan van personeel van BC Broekhin;
- In de jaarlijkse 'ouderpanels/klankbordbijeenkomsten' met ouders, verzorgers wordt het onderwerp pesten aan de orde gesteld.

#### **4.3 De curatieve aanpak van het pesten georganiseerd volgens het Cascademodel.**

Algemeen uitgangspunt van de pestproblematiek op BC Broekhin is dat de aanpak ertoe bijdraagt dat de leerling zijn persoonlijk ontwikkelperspectief bereikt en zijn competenties ontwikkelt voor zijn toekomstig maatschappelijk functioneren. Er wordt gewerkt vanuit de vijfsporenaanpak waarbij alle partijen, het slachtoffer, de pester, klasgenoten, volwassenen binnen de school en de ouders, verzorgers worden ingezet om het pesten te stoppen (zie bijlage 4). De concrete organisatie van de ondersteuning en zorg voor de leerling wordt beschreven vanuit het Cascademodel. Het Cascademodel geeft de niveaus van ondersteuning van de zorg weer.

##### **Basisondersteuning niveau 1: het mentor en docentenniveau.**

1. Dit is het niveau van de dagelijkse praktijk. Hier vindt de signalering van het pesten plaats.  
Wanneer het pesten plaatsvindt in groepsverband, praat de mentor eerst met de gepeste en later met de pester apart. Vervolgens organiseert de mentor een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen.
2. Bij herhaling van het pesten bespreekt de mentor het vervolgtraject (punt 3 t/m 6) met de pester en de gepeste leerling.
3. De mentor neemt contact op met de ouders, verzorgers van de pester en de gepeste en betreft hen bij de oplossing;
4. De mentor praat met zijn groep leerlingen. Dit is belangrijk in verband met het herstellen van de groepssfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groepslid heeft.
5. Indien de interventies van de mentor niet tot een oplossing leiden meldt de mentor de problematiek aan de leerlingencoördinator/teamleider van de leerling(en). De mentor legt in een beknopt dossier de gebeurtenissen en de afspraken vast die zijn gemaakt.
6. Indien de interventies van de mentor niet tot een oplossing leiden worden de ouders, verzorgers op de hoogte gesteld en zo nodig betrokken bij het vinden van een oplossing.

##### **Basisondersteuning niveau 2: het teamniveau.**

De mentor signaleert samen met de docenten dat de ontwikkeling van een gepeste leerling niet gaat conform zijn ontwikkelperspectief. Er is sprake van zodanige onderwijsproblemen en/of gedragsproblemen dat extra ondersteuning noodzakelijk is. Afstemming hierover vindt plaats in het intern zorgoverleg/i-Lebe. De interne ondersteuningsmogelijkheden van de school worden benut: mentor, team, leerlingencoördinator, teamleider, vakgroep, groepsbesprekingen, collegiale consultatie, ondersteuning door leerlingbegeleiding, zorgcoördinator, counselor, pestcoördinator, GZ-psycholoog/orthopedagoog en teamleider. Ouders, verzorgers worden betrokken bij het vinden van een oplossing is vanzelfsprekend.

De teamleider/leerlingencoördinator neemt na overleg, de rol van de mentor over bij escalatie van het pestgedrag en/of wanneer het pesten het groepsverband overstijgt. De teamleider/leerlingencoördinator heeft zo nodig een gesprek met de gepeste en de pester apart of organiseert direct een gesprek tussen beiden. In het contact met de pester is het doel drieledig, namelijk:

- confronteren
- mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen
- helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten.

In het contact met de gepeste wordt gekeken of hij bepaald gedrag vertoont, waardoor hij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.



De teamleider/leerlingencoördinator adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste, hulp op vrijwillige basis door de counselor/leerlingbegeleider. De teamleider/leerlingencoördinator stelt de ouders, verzorgers van de pester en de gepeste leerling 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 de vijfsporenaanpak en de niveaus van ondersteuning. De teamleider/leerlingencoördinator bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders, verzorgers. De teamleider/leerlingencoördinator koppelt alle informatie weer terug naar de mentor.

**Basisondersteuning niveau 3:** het individueel leerlingenniveau.

Op dit niveau wordt voor een individuele leerling een verbetertraject in en buiten de groep opgesteld. Een onderwijsperspectiefplan wordt opgesteld en uitgevoerd, samen met ouders, verzorgers en leerling. Binnen de school wordt, buiten de afdeling/team ingezet: de GZ-psycholoog/orthopedagoog, de orthopedagogisch medewerker, de interne begeleider, de decaan, de leerplichtambtenaar, de functionarissen van het Centrum voor Jeugd en Gezin. De mentor is als het gaat over schoolse zaken casemanager en draagt er samen met de teamleider/leerlingencoördinator zorg voor dat de leerling in het interne zorg-adviesteam besproken wordt.

**Breedte ondersteuning niveau 4:** het niveau van het externe zorg-adviesteam.

De problemen van de leerling zijn dermate complex dat de interne ondersteuningsmogelijkheden tekort schieten. De mentor blijft casemanager wanneer het gaat over schoolse zaken. Bespreking in het externe zorg-adviesteam (vereist goedkeuring van de ouders, verzorgers door middel van een ondertekende verklaring), waarbij externe partners en het Samenwerkingsverband betrokken worden. Het onderwijsperspectiefplan wordt in het interne en externe zorg-adviesteam op elkaar afgestemd en verder opgebouwd en uitgevoerd. De ouders, verzorgers en de leerling worden hier bij betrokken. Mentor en leerlingencoördinator worden door interne deskundigen in begeleidende zin ondersteund. Wanneer de pester opnieuw in pestgedrag vervalt, is het mogelijk dat hij door de school ertoe verplicht wordt om individueel een programma te volgen. Dit vindt plaats in de eigen tijd, 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. De ouders, verzorgers worden van dit project op de hoogte gesteld.

**Diepteondersteuning niveau 5:** de verwijzing

Op dit niveau is er structurele interventie door een externe organisatie. Het Samenwerkingsverband en het Bovenschools Toetsingsorgaan (BTO) worden bij dit proces betrokken. De mentor blijft de casemanager waar het gaat om schoolse zaken. Afspraken worden gemaakt in interne en externe zorg-adviesteam. De ouders, verzorgers en de leerling worden hierbij betrokken. Wanneer een 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. Op dit niveau treedt het reglement van schorsing en verwijdering in werking.

**NB: 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 de counselor/leerlingbegeleider**

- De counselor/leerlingbegeleider ondersteunt, in overleg met de zorgcoördinator, waar nodig mentoren en
- Leerlingencoördinatoren tijdens de verschillende fasen in het proces
- De counselor/leerlingbegeleider biedt, in overleg met de zorgcoördinator, op vrijwillige basis individuele begeleiding aan de pester en de gepeste.
- De counselor /leerlingbegeleider biedt, in overleg met de zorgcoördinator, een sociaal-emotionele training eventueel met doorverwijzing naar Centrum Jeugd en Gezin.
- De counselor/leerlingbegeleider kan waar nodig een inbreng hebben tijdens de mentorlessen.
- De counselor/leerlingbegeleider biedt, in overleg met de zorgcoördinator, kleinere trainingen aan bij
- specifieke hulpvragen, zoals bijvoorbeeld een assertiviteitstraining.

### **Algemene opmerking**

De hierboven weergegeven niveaus van ondersteuning vormen een algemene leidraad; als een interventie succes heeft, kunnen vervolgstappen achterwege blijven. Op elk niveau wordt steeds bekeken welke ondersteuning voor de leerling het meest passend is.

## **Digitaal Pesten/Cyberpesten**

Digitaal pesten kan 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. Kinderen komen er op steeds jongere leeftijd mee in aanraking. Bij digitaal pesten wordt gehandeld overeenkomstig het bepaalde in punt 4.3: de curatieve aanpak van het pesten.

### **Pesten of misbruik via het internet en via de mobiele telefoon:**

Hierbij kan gedacht worden aan pestmail, stalking (= het stelselmatig lastig vallen van iemand door het blijven sturen van haat-mail of het dreigen met geweld in chatrooms), ongewenst materiaal zoals: porno en kinderporno, hacken (= gegevens stelen of instellingen aanpassen) en happy slapping (= iemand slaan voor het oog van een camera met als doel de beelden op internet te plaatsen).

Hoe te handelen na een melding van digitaal pesten:

1. Bewaar de berichten. Probeer de berichten te bewaren, waarin het pestgedrag voorkomt. Vertel leerlingen hoe ze dat kunnen doen (selecteren, kopiëren, MSN-gesprekken opslaan, zie ook Bijlage VII).
2. Blokkeren van de afzender. Leg de leerling zo nodig uit hoe hij/zij de pestmail kan blokkeren.
3. Probeer de dader op te sporen. Soms is de dader te achterhalen door uit te zoeken van welke computer het bericht is verzonden.
4. Neem contact op met de ouders, verzorgers van de gepeste leerling. Geef de ouders, verzorgers voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen.
5. Verwijs de ouders, verzorgers zo nodig door. Er zijn twee telefoonnummers die ouders, verzorgers kunnen bellen met vragen, namelijk: 0800 – 5010: de onderwijstelefoon 0900 – 111 3 111 3: de
6. Vertrouwensinspectie en de (jeugd)politie.
7. Stalking. In het geval de leerling stelselmatig wordt belaagd is er sprake van stalking en kunnen ouders, verzorgers en leerlingen aangifte doen. Ook wanneer het slachtoffer lichamenlijk letsel of materiële schade is toegebracht, kan de politie worden ingeschakeld.

### **Tips voor veilig internetgebruik:**

1. Gebruik steeds een apart emailadres om je te registreren op websites. Kies een e-mailadres dat niet je voor- en/of achternaam weergeeft;
2. Gebruik altijd een bijnaam als je chat;
3. Verwijder onbekende mensen uit je MSN-contactlijst, Facebook enz.;
4. Ga weg uit een chatbox als er iets vervelends gebeurt;
5. Bel of mail niet zomaar met mensen die je via het internet kent en spreek niet met ze af zonder dat je ouders, verzorgers dat weten;
6. Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen maar van het chatten kent (naam, adres, e-mailadres, telefoonnummer, wachtwoord enz.);
7. Ben voorzichtig met het plaatsen van foto's op het internet. Deze kunnen gemakkelijk worden gekopieerd en op een andere website worden geplaatst;
8. Gebruik geen webcam bij personen die je niet (persoonlijk) kent of die je niet vertrouwt. De beelden kunnen voor andere doeleinden worden gebruikt;
9. Gebruik veilige wachtwoorden en geef je wachtwoorden nooit aan anderen.

**Tips bij cyberpesten:**

- De leerling vertelt aan de ouders, verzorgers/mentor dat cyberpesten plaats vindt;
- Het is nooit de schuld van de leerling dat een ander iets vervelends naar hem/haar toestuurt op internet. Niemand heeft het recht om te pesten!
- Bewaar alles wat met pesten te maken heeft op de computer als bewijsmateriaal;
- Reageer niet op het cyberpesten. Ook niet gaan terugschelden;
- Blokkeer mensen die pesten op internet;
- Bij vervelende **YouTube-filmpjes lees de tips op de politiesite**. Doe eerst aangifte bij de politie voordat het filmpje door YouTube wordt verwijderd (i.v.m. bewijsmateriaal);
- Meld (internet)pesten van medeleerlingen op school. Overleg met de ouders, verzorgers de te nemen stappen. Overleg wie wat gaat doen;
- Pesten zelf is niet strafbaar. Wat wel strafbaar is, en dat gebeurt vaak bij pesten, is bedreigen en steeds opnieuw pesten (stalken). Beledigen (via de sociale media) kan ook strafbaar zijn. Uiteraard moet het bewijsbaar zijn. Denk hierbij aan getuigen en/ of camerabeelden.

### Voorbeelden groepsregels

- 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 de leerkracht om hulp.
- Behandel een ander, zoals jijzelf ook behandeld wil worden
- Kom op voor een ander, bijvoorbeeld door een docent / vertrouwenspersoon te informeren.

### Voorbeelden te gebruiken materialen

#### Voor leerlingen:

- **Pesten** mijn boek over durf en zelfvertrouwen (vanaf 10 jr.) Astrid Tulleners ISBN 90 7745 540X
- **De pestkop** Rob (10 jr) wordt op school gepest en heeft het thuis ook moeilijk Tom van Rossum ISBN 90 2766 0018
- **Pesten doet pijn** Heidi wordt gepest op school en heeft het thuis ook moeilijk (> 10 jr) J.F.vd.Poel ISBN 906140 9861
- **Online** Iris wordt gepest (vanaf 10 jaar) Iris Boter ISBN 90 2399 1842
- **Buitenspel** Boek voor 9-13 jarigen over pesten en respect Richard Backers ISBN 90 6508 4798
- **Ik weet je te vinden** meisje krijgt tijdens chatten nare opmerkingen (vanaf 10 jr) Netty van Kaathoven ISBN 90 8560 5355
- **Mickey Magnus** over een slim jongetje dat gepest wordt (> 10 jr) Petra Cremers ISBN 90 2510 8555
- **En de groeten van groep 8** over schoolkamp met groep 8 waar gepest wordt Jacques Vriens ISBN 90 2691 0525
- **Knopen in je touw** Floor van bijna 11jr. heeft het niet makkelijk Kirstin Rozema-Engelman ISBN 90 4840 2304
- **Tirannen** over een treiteraar in groep 8 Aiden Chambers ISBN 90 2143 1564
- **Spijt!** over Jochem die in de brugklas zit, gepest wordt en zelfmoord pleegt Carry Slee ISBN 90 2698 8648
- **Offline** vanaf 11 jaar Caja Cazemier ISBN 90 2166 7577
- **De koningin van 1b** boek voor tieners over meidenvenijn Anja Vereijken ISBN 90 8132 9019
- **Chatgevaar** vanaf 13 jaar Pieter fellert ISBN 90 2699 6896
- **Pesten wat vind jij** zelfhulpboek; helpt kinderen om te gaan met het verdriet Trix van Dugteren ISBN 90 8568 1227
- **Fluiten in het donker** over een jongen die pest omdat hij in de knel zit Gonneke Huizing ISBN 90 6249
- **Mes op de keel** over een brugpieper die gepest wordt Gonneke Huizing ISBN 90 6249 2665
- **Hoe overleef ik de brugklas** over vriendschap en pesten, jezelf zijn etc. Francine Oomen ISBN 90 2699 5733
- **Bloedige vete** (12 jr. en ouder) TimPratt ISBN 90 5016 4609

#### Films:

- Ben X (2007)
- Spijt (2012)
- Stella (2009)
- Het geheim van Bram
- Achtste groepers huilen niet (2012)

**Voor ouders, verzorgers:**

- **Pesten bij kinderen** adviezen aan volwassenen Bob van der Meer ISBN 90 75760 01 9
- **Pesten op school** wat ouders, verzorgers kunnen doen Bob van der Meer ISBN 90 6310 202 X
- **Kinderen en pesten** analyse + stappenplan voor de aanpak Bob van der Meer en Ineke de Groot ISBN 90 2153 6250
- **Ik ga weer graag naar school** Brenda Kenter ISBN 90 6508 4533
- **Pesten bij kinderen** Hoe u als ouder kunt helpen Sheila Munro ISBN 90 4470 0871
- **Pesten** informatief boek over daders en slachtoffers A.Charlish ISBN 90 7477 7899
- **Jij mag niet meedoen** over relationele agressie bij kinderen Daisy Michiele e.a. ISBN 90 20990713
- **Verliefd op internet** voor ouders, verzorgers van pubers over hun internetgedrag Justine Pardoën, Remco Pijpers ISBN 90 6665 784 7
- **Pesten is laf, cyberpesten is laffer** Liesbeth Hop, Bamber Delver ISBN 90 8090 7645

**Brochures:**

- **'Help! Hoe ga ik om met pesten?'** Brochure van Ouders, verzorgers, bestellen via [Info@ouders.net](mailto:Info@ouders.net), tel.0343-513434
- **Pesten** als plagen uit de hand loopt voor kinderen en volwassenen Brochure Fonds Psychische Gezondheid €0,45 bestellen via [www.psychowijzer.nl](http://www.psychowijzer.nl)

**Aanbevolen websites:**

[www.mijnkindonline.nl](http://www.mijnkindonline.nl)

[www.mediaopvoeding.nl](http://www.mediaopvoeding.nl)

[www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl)

[www.digibewust.nl](http://www.digibewust.nl)

[www.cyberouders.verzorgers.nl](http://www.cyberouders.verzorgers.nl)

[www.pubervannu.nl](http://www.pubervannu.nl)

### De Vijfsporenaanpak

Het belangrijkste doel van de vijfsporenaanpak is dat alle betrokken partijen worden ingezet om het pesten te stoppen. De vijf partijen zijn: het slachtoffer, de pester, klasgenoten, volwassenen binnen de school en de ouders, verzorgers. Bij deze aanpak krijgt ieder een taak of een opdracht. De kern van de vijfsporenaanpak is dat niet alleen het slachtoffer hulp krijgt en moet veranderen, maar iedereen zijn steentje bijdraagt. Een veel gebruikt stappenplan hierbij is het volgende:

#### **Bied steun aan het slachtoffer:**

- Luister en neem het probleem serieus;
- Zoek samen met het slachtoffer naar mogelijke oplossingen;
- Werk samen met het slachtoffer deze oplossingen uit;
- Schakel indien nodig deskundige hulp in;
- Denk ook aan gesprekken met een coach of het volgen van een sociale vaardigheidstraining of een weerbaarheidstraining (Rots en Water);
- Sommige slachtoffers hebben baat bij intensief sporten. Vooral judo heeft positief effect;
- Blijf monitoren en in gesprek met het slachtoffer en de ouders, verzorgers.

#### **Bied steun aan de pester:**

- Laat de pester ervaren wat zijn gedrag voor het slachtoffer betekent;
- Geef tips op welke wijze de pester op een positieve manier relaties met anderen kan onderhouden;
- Spreek de pester rechtstreeks aan op regels en afspraken;
- Vertel wat de school gaat doen om pesten een halt toe te roepen;
- Zorg voor veiligheid;
- Stel duidelijke grenzen en maak afspraken over de consequenties;
- Organiseer regelmatig voortgangsgesprekken.

#### **Steun voor ouders, verzorgers van het slachtoffer en de pester:**

- Neem de verhalen, verzoeken en wensen van de ouders, verzorgers serieus;
- Breng de ouders, verzorgers op de hoogte als een leerling gepest wordt en wel zo snel mogelijk;
- Informeer de ouders, verzorgers over de visie en aanpak bij pesten;
- Verwijs de ouders, verzorgers zo nodig naar een deskundige.

#### **Betrek de meelopers bij het oplossen van het pestprobleem:**

- Informeer de meelopers en groepsgenoten tijdens een mentorles of een speciale thematische bijeenkomst over pesten in een kringgesprek. Bespreek de rollen bij pesten en de vraag welke rol zij hebben;
- Overleg met deze groep welke invloed zij (kunnen) hebben om het pestprobleem te stoppen en laat hen zelf ideeën en voorstellen opperen;
- Geef deze groep een actieve rol in het stoppen en voorkomen van pesten. Deze groep kan namelijk het verschil maken.



**Rol van de school:**

- Zorg dat iedere volwassene binnen de school informatie heeft en op de hoogte is van de regels en afspraken, de visie en de aanpak rondom pesten. En bied voldoende veiligheid voor iedereen;
- Tolereer als school nooit pestgedrag. Zodra er pestgedrag wordt gesignaleerd, wordt er direct gehandeld;
- De school werkt nauw samen met het Centrum voor Jeugd en Gezin, het schoolmaatschappelijk werk, het bureau HALT, de leerplichtambtenaar en de politie.

