COLLEGE DEN HULSTER
Onderwijsgemeenschap Venlo & Omstreken

Anti-pestprotocol

College Den Hulster
Venlo

Inhoud

1. Inleiding blz. 2 1.1 begrippenlijst

2. Wet- en regelgeving blz. 4

3. Pesten en plagen blz. 5 3.1 Wat is pesten of plagen?
3.2 Voorbeelden van specifiek pestgedrag
3.3 Betrokkenen bij het pestprobleem
3.3.1 De gepeste leerling
3.3.2 De pester
3.3.3 De zwijgende middengroep
3.3.4 De medewerkers
3.3.5 De ouders
3.4 Het aanpakken van pesten

4. Het anti-pestprotocol blz. 8 4.1 Uitgangspunten
4.2 De vijfsporenaanpak
4.3 Preventieve aanpak
4.4 Het stappenplan na een melding van pesten
4.4.1 De coach
4.4.2 De ILB'er

5. Cyberpesten blz. 11 5.1 Wat is cyberpesten?
5.2 Hoe wordt er gepest?
5.3 Het stappenplan na een melding van cyberpesten

6. Bijlagen blz. 13 Bijlage 1: Voorbeeld anti-pestcontract
Bijlage 2: Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling
Bijlage 3: Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest
Bijlage 4: Tips voor leerlingen om veilig te internetten
Bijlage 5: Links voor bruikbare adressen bij cyberpesten

1. Inleiding

Voor u ligt het anti-pestprotocol van College Den Hulster.

Dit anti-pestprotocol heeft als doel om alle leerlingen op College Den Hulster zich veilig te laten voelen, zodat zij zich optimaal kunnen ontwikkelen en hun werkzaamheden goed kunnen uitvoeren.

College Den Hulster wil leerlingen een veilig en pedagogisch klimaat bieden, waarin zij zich harmonieus en op een prettige wijze kunnen ontwikkelen. Alle medewerkers van College Den Hulster bevorderen deze ontwikkeling door het scheppen van een veilig klimaat in een prettige werksfeer op school en in de klas.
Binnen het campusleerlingenreglement is het schoolklimaat beschreven, zodat indien er zich ongewenste situaties voordoen, wij elkaar kunnen aanspreken op deze regels en afspraken.

In dit protocol is vastgelegd hoe wij het pestgedrag van de leerlingen benaderen. Via dit protocol wil College Den Hulster alle betrokkenen op de ernst van pesten wijzen en daarnaast zowel handreikingen geven om te werken aan een veilige school als een stappenplan bieden bij systematisch pestgedrag.

Dit document zal jaarlijks onderhouden en zo nodig bijgesteld worden.

Procedure:	**Data**
leerlingenraad	Maart
PCMR	April
Instemming CMR	April
Definitieve ingangsdatum	Mei
Bijstelling per jaar	Maart

Begrippenlijst

ILB’er (Interne leerling begeleider): Richt zich op de ondersteuning en begeleiding van leerlingen met specifieke ondersteuningsbehoeften. Elk team beschikt over 1 ILB-er.

(Anti-)pestcoördinator: Fungeert als aanspreekpunt voor ouders en leerlingen en coördineert het anti-pestbeleid op school.

2. Wet- en regelgeving

Artikel 3 uit de Arbowet en de cao-afspraken verplichten scholen om leerlingen en personeel te beschermen tegen seksuele intimidatie, agressie, geweld en pesten. Pesten kan gezien worden als een verschijningsvorm van fysiek en/of psychisch geweld. Uitgaande van deze interpretatie, zijn scholen verplicht een anti-pestbeleid te voeren, bestaande uit lessen, introductieprogramma, et cetera.

Kwaliteitswet (1998)
Leerlingen, ouders, personeelsleden die klachten hebben over pesten, agressie of andere vormen van onveiligheid kunnen gebruikmaken van hun klachtrecht, conform de kwaliteitswet. Zij kunnen een klacht indienen bij de onafhankelijke klachtencommissie waarbij de school zich aangesloten heeft (zie website: reglement klachtencommissie OGVO)

Civiel recht
Indien ouders, school, de (externe) vertrouwenspersoon, het bevoegd gezag en de klachtencommissie er samen niet uitkomen, kan ook de civiel juridische weg bewandeld worden.

Strafrecht
Sommige vormen van pesten, zoals vernieling van eigendommen, mishandeling en stalking zijn strafbaar conform het Wetboek van Strafrecht. Digitaal pesten staat niet als zodanig genoemd in het Wetboek van Strafrecht. Echter lijkt (of is) digitaal pesten vaak smaad, laster of bedreiging, welke wel staan opgenomen in het Wetboek van Strafrecht. Een persoon kan daardoor in vele gevallen van digitaal pesten aangifte doen.

3. Pesten of plagen

3.1 Wat is pesten of plagen?

Iemand op het schoolplein een stevige duw geven kan plagen zijn, maar het kan net zo goed gaan om echt pestgedrag. We spreken over plagen wanneer kinderen min of meer aan elkaar gewaagd zijn en het vertoonde gedrag een uitnodigend karakter heeft om iets terug te doen vanuit een veilige sfeer. Het gaat dan om een prikkelend spelletje, dat door geen van de betrokkenen als bedreigend of echt vervelend wordt ervaren.
Er is zelfs sprake van een pedagogische waarde: door elkaar eens uit te dagen leren kinderen goed om te gaan met allerlei conflicten. Dat is een vaardigheid die later in het leven van pas komt bij conflicthantering.

We spreken van pestgedrag als het slachtoffer zich ongelukkig voelt omdat hij of zij stelselmatig geconfronteerd wordt met vervelend of agressief gedrag en/of buitengesloten wordt van de sociale groep. De inzet van het pestgedrag is altijd macht door intimidatie. Bij pestgedrag zien we ook altijd een vaste rolverdeling terug bij de betrokkenen. De belangrijkste eigenschappen van pestgedrag zijn het bedreigende, het systematische en het rolvaste karakter.

3.2. Voorbeelden van specifiek pestgedrag

Pesten kan allerlei vormen aannemen.
Hieronder volgt een aantal categorieën met voorbeelden van de genoemde soort.

- *Verbaal*

Bijv. schelden, dreigen, belachelijk maken, uitlachen of een bijnaam geven op basis van lichaamskenmerken, (etnische) afkomst, geloof of seksuele voorkeur of n.a.v. een verkeerd antwoord in de klas.

- *Cyberpesten*

Bijv. ongewenste berichtjes sturen, via mail of chatprogramma's opmerkingen verspreiden, het gebruiken van mobiele telefoons of websites met de bedoeling iemand zwart te maken door het verzenden van opmerkingen en /of foto's of filmpjes. Zie voor een uitgebreide beschrijving hoofdstuk 5: cyberpesten.

- *Fysiek*

Bijv. trekken, duwen, spugen, schoppen, slaan, laten struikelen, krabben, bijten, aan de haren trekken, seksuele intimidatie.

- *Intimidatie*

Bijv. een leerling achterna blijven lopen of ergens opwachten, iemand in de val laten lopen, de doorgang versperren of klem zetten tussen de fietsen, dwingen om bezit af te geven of geld of andere zaken die mee naar school worden genomen.

- *Isolatie*

Bijv. uitsluiten door een klasgenoot door voortdurend duidelijk te maken dat hij / zij niet gewenst is, doodzwijgen of negeren.

- *Stelen of vernielen van bezittingen*

Bijv. afpakken, beschadigen en kapotmaken van spullen.

● *Afpersing*
Bijv. dwingen om geld of spullen af te geven, het afdwingen om iets voor de pestende leerling te doen.

3.3 Betrokkenen bij het pestprobleem

Bij pesten zijn meerdere partijen betrokken: de gepeste leerling(en), de pester(s), de zwijgende middengroep, het personeel en de ouders.

3.3.1 De gepeste leerling

Elke leerling loopt het risico gepest te worden, maar sommige leerlingen hebben een grotere kans om gepest te worden dan anderen. Dat kan komen door uiterlijke kenmerken. Het heeft echter vaker te maken met vertoond gedrag, de wijze waarop gevoelens worden beleefd en de manier waarop deze worden geuit. Kinderen die gepest worden hebben vaak andere interesses dan de meeste leeftijdgenoten of ze doen dingen anders. Ze zijn goed in vakgebieden of juist niet.
Veel kinderen die gepest worden hebben een beperkte weerbaarheid. Ze zijn niet in staat daadwerkelijk actie te ondernemen tegen de pestkoppen en stralen dat dan ook uit. Vaak zijn ze angstig en onzeker in een groep en durven ze weinig of niets te zeggen omdat ze bang zijn om uitgelachen te worden. Deze angst en onzekerheid worden verder versterkt door het ondervonden pestgedrag, waardoor het gepeste kind in een vicieuze cirkel komt waar het zonder hulp zeker niet uit komt. Gepeste leerlingen voelen zich vaak eenzaam, hebben in hun gepeste omgeving geen vrienden om op terug te vallen en kunnen soms beter met volwassenen opschieten dan met hun leeftijdgenoten.

Mogelijke signalen van gepest worden (ook van belang voor ouders) • Niet meer naar school willen
• Niet meer over school vertellen thuis
• Nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of bij anderen gevraagd worden • Slechtere resultaten op school dan vroeger
• Regelmatig spullen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen
• Regelmatig hoofdpijn of buikpijn hebben
• Blauwe plekken hebben op ongewone plaatsen
• Niet willen slapen, vaker wakker worden, bedplassen, nachtmerries hebben • De verjaardag niet willen vieren
• Niet buiten willen spelen
• Niet alleen een boodschap durven doen
• Niet meer naar een bepaalde club of vereniging willen gaan
• Bepaalde kleren niet meer willen dragen
• Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn

3.3.2 De pester

Pestende leerlingen zijn vaak fysiek en/of verbaal de sterksten.
Meisjes pesten in driekwart van de gevallen door middel van psychisch geweld (buitensluiten, roddelen) en voor de rest door middel van fysiek geweld. Bij jongens is het net andersom: in driekwart van de gevallen door middel van fysiek geweld en voor de rest door middel van psychisch geweld.
Pesters kunnen het zich permitteren zich agressief op te stellen en ze reageren dan ook met dreiging van geweld of de indirecte inzet van geweld. Ze lijken populair te

zijn in een klas, maar dwingen hun populariteit in de groep af door te laten zien hoe sterk ze zijn en wat ze allemaal durven.
Echte pesters zijn niet alleen agressief en fysiek sterker dan de rest van de klas, ze hebben ook weinig empathisch (invoelend) vermogen, zijn impulsief en domineren graag andere kinderen.
Een 'succesvolle' pester heeft niet geleerd zijn agressie op een andere manier te uiten dan door het ongewenste pestgedrag te vertonen. Ook pesters hebben op de langere termijn last van hun pestgedrag. Door hun verkeerde en vooral beperkte sociale vaardigheden hebben ze vaak moeite om een vriendschap op te bouwen en te onderhouden op andere gronden dan die van macht en het delen in die macht. Pesters maken een abnormale sociale ontwikkeling door met alle gevolgen van dien voor de pester zelf.

3.3.3 De zwijgende middengroep

De meeste leerlingen zijn niet direct betrokken bij pesten in de actieve rol van pester. Sommigen behouden enige afstand en andere leerlingen doen, uit angst of uit berekening, mee. Dit zijn de zogenaamde 'meelopers'. Er zijn ook leerlingen die niet merken dat er gepest wordt. Heel af en toe neemt een leerling, of een klein groepje leerlingen, het voor het gepeste kind op.
Het specifieke kenmerk van een meeloper is de grote angst om zelf in de slachtofferrol te geraken. Maar het kan ook zijn dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en denken daardoor op de populariteit van de pester in kwestie mee te liften.

3.3.4 De medewerkers

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

3.3.5 De ouders

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

3.4 Het aanpakken van pesten

College Den Hulster vindt pesten onacceptabel en streeft naar een gezamenlijke aanpak van het pestprobleem.
Om pesten, zowel in preventieve als in curatieve zin, aan te pakken is het nodig dat alle partijen betrokken worden bij de uitvoering van het beleid.
Deze vorm van samenwerken wordt de ***vijfsporenaanpak*** genoemd.

4. Het anti-pestprotocol

College Den Hulster pakt het pesten aan vanuit een begeleidingsstructuur. Hierin spelen docenten, coaches, ILB'ers en schoolleiding een belangrijke rol.
De **anti-pestcoördinator** coördineert en ondersteunt het gehele proces.

4.1 Uitgangspunten

Een anti-pestprotocol kan alleen functioneren als aan bepaalde voorwaarden is voldaan: ● Pesten moet als een probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen: docenten, coaches, ILB'ers en schoolleiding, onderwijsondersteunend personeel, ouders en leerlingen.

- De school is actief in het scheppen van een veilig, pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren.
- Docenten, coaches, ILB'ers, teamleiders en onderwijsondersteunend personeel moeten pesten kunnen signaleren en vervolgens duidelijk stelling nemen tegen het ongewenste gedrag.
- De school dient te beschikken over een directe aanpak wanneer pesten de kop opsteekt (het anti-pestprotocol).

4.2 De vijfsporenaanpak

De vijfsporenaanpak houdt in dat de verantwoordelijkheid voor de aanpak van pesten door de hele ***school*** gedragen wordt, dat er begeleiding wordt aangeboden aan de ***gepeste leerling*** en ***de pester***. Maar ook dat ***de klas*** betrokken wordt bij het pestprobleem en dat ***ouders*** de gewenste ondersteuning krijgen.

1. De algemene verantwoordelijkheid van de school.

- De school zorgt dat de schoolleiding, de ILB'ers, coaches, docenten en overig personeel voldoende informatie hebben over pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten in het bijzonder.
- De school werkt aan een goed beleid ten aanzien van pesten, zodat de veiligheid van leerlingen binnen de school zo optimaal mogelijk is.

2. Het bieden van begeleiding aan de leerling die gepest wordt.

- Het probleem wordt serieus genomen.
- Er wordt uitgezocht wat er precies is gebeurd.
- Er wordt overlegd met de betrokkenen (gepeste leerling en/of coach en/of ILB'er en/of teamleider en/of ouders) en er worden afspraken gemaakt om het pesten te stoppen.

Daarnaast kan er hulp aangeboden worden door de anti-pestcoördinator en kan een weerbaarheidstraining gevolgd worden (Rots en Water). Deze wordt door een tweetal LO-docenten verzorgd.

3. Het bieden van begeleiding aan de pester.

De pester wordt geconfronteerd met zijn gedrag. De gevolgen van het pesten voor de gepeste leerling en de pester zelf worden besproken door de coach, ILB'ers, teamleiders en/of ouders. De anti-pestcoördinator kan een adviserende rol vervullen en vervolgens zijn/haar hulp aanbieden.

4. Het betrekken van de zwijgende middengroep bij het probleem. De coach bespreekt met de klas het pestgedrag en benoemt de rol en verantwoordelijkheid van alle leerlingen hierin.

Er wordt gesproken over mogelijke oplossingen en wat de klas kan bijdragen aan het verbeteren van de situatie.
De anti-pestcoördinator en/of de ILB'er kan de coach helpen dit gesprek met de klas te voeren.

5. Het bieden van ondersteuning aan de ouders.
Ouders die zich zorgen maken over pesten worden serieus genomen.
De coach, ILB'er, anti-pestcoördinator en de teamleider werken samen met de ouders om het pestgedrag aan te pakken.
De coach, ILB'er en/of anti-pestcoördinator gaat in gesprek met de ouders.
De anti-pestcoördinator verwijst de ouders zo nodig naar deskundige hulpverleners.

4.3 Preventieve aanpak

De coach speelt een belangrijke rol in het tot stand brengen van een veilig klassenklimaat vanaf de allereerste kennismaking.
In de introductieweek (augustus / september) is er een uitgebreid programma waarin de kinderen elkaar leren kennen. De nadruk ligt op het goed leren omgaan met elkaar. Er wordt aandacht besteed aan de vaardigheid van het luisteren naar elkaar, het samenwerken, het geven en ontvangen van feedback.
Door middel van het formuleren van positief gestelde vragen geeft de klas duidelijkheid over hoe ze met elkaar om willen gaan. Vragen zoals "Hoe ziet een leuke klas eruit?" of "Hoe wil je zelf behandeld worden?"
De leerlingen formuleren zelf hoe ze met elkaar om willen gaan. Dit kan worden vastgelegd in een klassenschrift. De regels kunnen ook op een groot vel papier geschreven worden dat wordt ondertekend door de hele klas en opgehangen in het lokaal. Kern van deze regels is het begrip *respect.*

De regels worden positief geformuleerd:
- we luisteren naar elkaar
- we laten elkaar uitspreken
- we blijven van elkaar af
- we blijven van elkaars spullen af
- we sluiten niemand buiten
- we lossen ruzies op door met elkaar te praten
- als we vertellen dat iemand gepest wordt, is dat geen klikken
- iedereen kan zichzelf zijn
- iedereen laat duidelijk blijken dat hij /zij iets niet wilt
- als iemand duidelijk maakt dat hij / zij iets niet wilt, stoppen we
- we houden ons aan de regels

De klas bespreekt wat plagen en wat pesten is en spreekt af dat degene die het ondergaat bepaalt of het om plagen of pesten gaat.
En natuurlijk worden er ook consequenties afgesproken wanneer een klasgenoot zich niet aan de zelfopgelegde regels houdt.
Na de introductie wordt in de wekelijkse mentorlessen verder aandacht besteed aan het sociale klimaat door middel van o.a. klassengesprekken, gezamenlijke opdrachten, leefstijllessen etc. In de coachlessen (ook wekelijks) is er ruimte voor individuele gesprekken met de coach.

4.4 Het stappenplan na een melding van pesten

4.4.1 De coach

- Wanneer het pesten plaatsvindt in klassenverband, praat de coach eerst met de gepeste leerling en later met de pester.
- Vervolgens organiseert de coach een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen. De coach brengt de ouders, de collega's en de teamleider op de hoogte en vermeldt het gebeurde in Magister.
- De coach bespreekt direct het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt. Bij herhaling neemt de ILB'er de taak over.
- De coach praat met de klas. Dit is belangrijk in verband met het herstellen van de groepssfeer en om de verantwoordelijkheid van ieder groepslid te benadrukken.

4.4.2 De ILB'er

- De ILB'er neemt de rol van de coach over bij herhaling van het pestgedrag en wanneer het pesten het klassenverband overstijgt.
- De ILB'er heeft zo nodig een gesprek met de gepeste leerling en de pester of organiseert direct een gesprek tussen beiden en neemt contact op met de ouders.
- De pester krijgt een waarschuwing van de ILB'er en zo nodig meteen een straf. Een schriftelijk verslag hiervan wordt in Magister opgenomen.
- De **anti-pestcoördinator** is overkoepelend en adviserend.

In het contact met de pester is het doel drieledig, namelijk:
a. confronteren.
b. mogelijk achterliggende problematiek blootleggen.
c. helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten, zie vijfsporenaanpak (4.2).

- De ILB'er adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste, de aangeboden hulp te aanvaarden.
- De ILB'er stelt de betrokken ouders op de hoogte wanneer er sprake is van terugkerend gedrag, verzoekt hen om met hun kind te praten en stelt hen op de hoogte van het vervolgtraject.
- De ILB'er bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders.
- De ILB'er koppelt alle informatie weer terug naar de coach.

NB. In zeer ernstige gevallen, ter beoordeling van de anti-pestcoördinator en/of directie, kan van bovenstaande worden afgeweken. Het oproepen van ouders, schorsing en eventuele verwijdering van school behoren dan tot de mogelijkheden.

5 Cyberpesten

5.1 Wat is cyberpesten?

Cyberpesten (of digitaal pesten) betreft het pesten dat plaatsvindt middels apparaten die verbonden zijn met het internet. De impact van cyberpesten is soms zelfs groter dan de gevolgen die ontstaan door klassiek pestgedrag. Dit komt doordat de daders gemakkelijk anoniem kunnen blijven en de reikwijdte van het internet erg groot is. Tegelijkertijd komen kinderen er op steeds jongere leeftijd mee in aanraking.

5.2 Hoe wordt er gepest?

Cyberpesten kan op verschillende manieren plaatsvinden. Voorbeelden hiervan zijn: ● Het sturen van pestberichten door middel van verschillende vormen van *social media*. Te denken valt aan schelden, beschuldigen, roddelen en/of beledigen via WhatsApp. ● Stalking: het stelselmatig lastig vallen van iemand door het blijven sturen van vervelende berichten.

- Het versturen van ongewenst materiaal zoals: porno en/of kinderporno, gewelddadig materiaal etc.
- Verschillende vormen van sexting: het verzenden en/of ontvangen van seksueel getinte teksten, foto's en/of filmpjes.
- Het wederrechtelijk toegang verschaffen tot gegevens van een ander waarbij bijvoorbeeld gegevens worden gestolen en/of aangepast. Ook het uit naam van een ander versturen van pestmail.
- *Catfishing*: waarbij iemand zich voordoet als een ander. Te denken valt aan een persoon die op verschillende vormen van *social media* een profiel aanmaakt en zich daardoor anders voordoet dan hij/zij in werkelijkheid is.

5.3 Het te volgen stappenplan na melding van cyberpesten

1. Zorg dat de betreffende berichten/afbeeldingen/filmpjes worden bewaard. Probeer de berichten waarin het pestgedrag voorkomt te bewaren. Vertel leerlingen hoe ze dat kunnen doen (afdrukken, selecteren en kopiëren, gesprekken opslaan, schermafbeeldingen).

2. Zorg dat de afzender van de berichten wordt geblokkeerd.
Leg de leerling zo nodig uit hoe hij/zij de pestberichten kunnen blokkeren.

3.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.

4.Neem contact op met de ouders van de gepeste leerling.
Geef de ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen.

5.Verwijs de ouders zo nodig door.
Er zijn verschillende instanties waar zowel ouders als leerlingen terechtkunnen die in hun directe omgeving te maken hebben gekregen met pestgedrag, dat valt onder de omschrijving die is neergelegd in §5.2. Zie voor een uitgebreid overzicht bijlage 5.

6. Adviseer aangifte.
Zodra een leerling te maken heeft gekregen met pestgedrag, zoals neergelegd in §5.2, is het van belang dat ouders worden ingelicht over de mogelijkheid van aangifte. Buiten pestgedrag is aangifte vanzelfsprekend ook mogelijk indien er lichamelijk letsel of materiële schade is toegebracht. Zie voor een uitgebreid overzicht bijlage 5.

7. De anti-pestcoördinator
Verwijs de pester en/of de gepeste door naar de anti-pestcoördinator van de school wanneer verdere begeleiding nodig is.

6. Bijlagen

Dit anti-pestprotocol formaliseert het bestaande beleid zoals dat ten aanzien van pesten wordt gevoerd en is vastgelegd in de taakomschrijvingen van de verschillende functionarissen.

In bijzondere gevallen kan gebruik worden gemaakt van een anti-pestcontract. Een dergelijk contract is niet verplicht.

Bijlage 1

Voorbeeld van een anti-pestcontract:

Contract “veilig in school”
Ik vind dat iedereen zich veilig moet voelen in school.
Daarom houd ik mij aan de volgende afspraken:
1. Ik accepteer de ander zoals hij is en ik discrimineer niet.
2. Ik scheld niet en doe niet mee aan uitlachen en roddelen.
3. Ik blijf van de spullen van een ander af.
4. Als er ruzie is speel ik niet voor eigen rechter.
5. Ik bedreig niemand, ook niet met woorden.
6. Ik gebruik geen geweld.
7. Als iemand mij hindert vraag ik hem of haar duidelijk daarmee te stoppen. 8. Als dat niet helpt, vraag ik een docent om hulp.

Naam :
Klas :
Datum :
Handtekening

Bijlage 2

Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling

Feiten

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

Aanpak

Bespreek samen met de leerling wat hij/zij kan doen tegen het pesten en bekijk waar de leerling aan wil werken om de situatie te verbeteren. Let daarbij op de volgende aspecten: • Hoe communiceert de leerling met anderen?
• Welke lichaamstaal speelt een rol?
• Hoe gaat de leerling om met zijn gevoelens en hoe maakt hij deze kenbaar aan anderen? • Heeft de leerling genoeg vaardigheden om weerbaarder gedrag te tonen naar de pester?

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

Bijlage 3

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, bijvoorbeeld: je hebt cola in de tas van een klasgenoot laten lopen. Dat doe je zeker omdat je graag de lolligste bent! Zodra we gaan interpreteren reageren we een gevoel van frustratie op die ander af en zijn we gestopt met confronteren en begonnen met kritiseren.
• relatiegericht. Je bent heel duidelijk op de inhoud, in wat je wilt en niet wilt maar met behoud van de relatie, bijvoorbeeld: “Ik vind dat je heel erg gemeen doet tegen haar en ik wil dat je daarmee ophoudt”. **Zeg nooit: “Je bent heel gemeen”**. Je wilt duidelijk verder met de jongere. Kritiek op de persoon voelt als een beschuldiging/afwijzing. Eigenlijk zeg je daarmee dat de pester een waardeloos mens is.
• specifiek blijven. Je benoemt de situatie waar het over gaat en vermijdt woorden als altijd, vaak en meestal. Kritiek wordt vaak algemeen.
• veranderingsgericht. Je stelt zaken vast en gaat vervolgens inventariseren hoe het anders kan.

Achterliggende oorzaken
Nadat het probleem benoemd is, richt jij je op het waarom. Hoe komt het dat je dit gedrag nodig hebt? Wat levert het jou op? Wat reageer je af op die ander? Etc. Maak duidelijk dat er een tekort aan empatisch vermogen zichtbaar wordt in dit gedrag. Wat ga je daaraan doen? Biedt zo nodig hulp aan van de anti-pestcoördinator (op vrijwillige basis).

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

Bijlage 4

Tips voor leerlingen

Wat kun je doen om cyberpesten en misbruik te voorkomen?
• Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
• Gebruik een apart e-mailadres om jezelf te registreren op websites. Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.
• Gebruik altijd een bijnaam als je chatnaam.
• Zorg dat je wachtwoorden geheim blijven en niet makkelijk te raden zijn. Als anderen wel binnen zijn gekomen in je account, 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 de chatroom als er iets vervelends gebeurt.
• Verwijder onbekende mensen uit je contactenlijst.
• Bel, mail of chat 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, dreigmails of haatberichten
• 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 plaatst, kan deze gemakkelijk gekopieerd en op een andere site of *social media* platform geplaatst worden. Zo kan deze jarenlang terug te vinden zijn. Persoonlijke foto's kunnen ook bewerkt worden. • Wees zeer voorzichtig met het gebruik van je webcam en de fotocamera op je mobiel. Jouw beelden kunnen worden opgeslagen en gebruikt worden om ze aan andere personen te laten zien of voor doeleinden gebruikt worden die jij niet wilt.

Wat kun je tegen cyberpesten en misbruik doen?
• Vat pestberichten niet persoonlijk op. De anonimiteit van internet maakt dat mensen makkelijker gaan schelden.
• Reageer niet op pestberichten of andere digitale pesterijen. Verwijder de e-mail zo mogelijk zonder deze te openen. Als je niet reageert, gaan pesters vaak op zoek naar iemand anders om te pesten.
• Blokkeer de afzender. Als het gaat om bijvoorbeeld appen op de mobiele telefoon, dan heb je de mogelijkheid om nummers te blokkeren.
• Bewaar de bewijzen. Maak een printscreen of sla ze op, te denken valt aan een screenshot op een mobiele telefoon. 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 coach of teamleider toe op school. Deze zal je verder helpen om het pestgedrag te stoppen.
• Bij stalken of sexting kun je aangifte doen bij de politie. Het is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen: www.pestenislaf.nl of https://www.meldknop.nl/.

Bijlage 5

Links voor bruikbare adressen bij cyberpesten

Algemene zoekpagina's

• https://www.meldknop.nl/ (meldpunt, advies en aangifte)
• www.pesten.startkabel.nl
• www.pesten.startpagina.nl

Pesten (specifiek)

• www.pestweb.nl
Website van het APS met informatie, advies en tips over pesten voor kinderen, jongeren, ouders en leerkrachten.
• www.pesten.net
Voor en door slachtoffers. Opgericht door Bob van der Meer.

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.
•https://www.kindertelefoon.nl/13-18/
Mogelijkheid voor leerlingen om anoniem hun verhaal te doen.

Sexting

• https://www.helpwanted.nl/
Alle aspecten, van informatie tot en met meldpunten, die bij online seksueel misbruik aan bod komen, staan op deze site centraal.
• http://www.meldpuntaanpakloverboyslimburg.nl/meldpunt
Lokaal meldpunt.
• https://www.helseliefde.nl/
Organisatie die hulpverlening bij loverboyproblematiek biedt.
• https://www.stappenplansexting.nl/downloads/
Stappenplan voor mentor/coach, indien sexting deze situatie bij een leerling voorkomt.