



Het pestprotocol

Oranje Nassau College Clauslaan Zoetermeer

Voorwoord

Een van de uitgangspunten van onze school is “leren en je prettig en veilig voelen op school, horen bij elkaar”. Er is ruimte voor iedereen om zichzelf te zijn zolang dat niet betekent dat de afgesproken regels overtreden worden of dat iemands persoonlijke grenzen overschreden worden.

Pesten betekent dat iemands grenzen overschreden worden en dat past niet in een prettig en veilig leef- en leerklimaat.

Pesten is een verschijnsel dat het gevoel van veiligheid van een mens heel erg kan aantasten en waar iemand de rest van zijn leven zeer veel last van kan ondervinden. Het slachtoffer voelt zich vaak machteloos om er iets aan te doen. De dader heeft soms helemaal niet in de gaten hoe erg pesten eigenlijk is.

Wij willen op onze school niet dat er gepest wordt. Wij willen dus voorkomen dat leerlingen anderen gaan pesten. En als dat toch gebeurt, zullen we er alles aan doen om te zorgen dat het ophoudt. We zullen de gepeste leerling helpen. We zullen de pester duidelijk maken wat het gedrag eigenlijk doet met een ander, zodat hij/zij stopt met pesten en zo nodig zullen we ook hier tegen optreden.

Preventief zijn wij bezig met het implementeren van de TOPs!-methodiek. De juiste keuzes maken tijdens lastige situaties en/of in de omgang met anderen. Daar draait het o.a. om bij TOPs!. School breed zal de TOPs! methodiek ingezet worden.

Dit pestprotocol is geschreven voor de leerlingen, ouders en medewerkers van het Oranje Nassau College locatie Clauslaan. Het geeft het beleid van de school weer t.a.v. pesten. Het protocol beschrijft wat we onder pesten verstaan, hoe pesten voorkomen kan worden en wat de aanpak is als er gepest wordt.

Het hoofddoel van het protocol is het voorkomen en bestrijden van pesten door alle betrokkenen duidelijkheid te geven over ieders rol. Daarnaast heeft het protocol een informatieve en verwijzende functie.

Inhoudsopgave

Voorwoord	1
1. Algemene informatie/kennis over pesten.....	3
1.1. Pesten	3
1.2. Digitaal/cyberpesten	6
2. Het pestprotocol	8
2.1. Uitgangspunten	8
2.2. De vijfsporenaanpak	8
3. Meer weten?	10
4. Het anti-pestcontract	11
Bijlagen.....	12
Bijlage: Tips voor leerlingen.....	13
Bijlage: Tips bij gesprekken over pesten.....	14
Bijlage: Discussie onderwerpen/stellingen	16
Bijlage: het ANTI-PESTCONTRACT	17
Bijlage: Handout Pestprotocol	18

1. Algemene informatie/kennis over pesten

In dit hoofdstuk van het pestprotocol wordt algemene kennis met u gedeeld over de verschillende invalshoeken wat betreft pesten. Er wordt onderscheid gemaakt tussen algemeen/fysiek pesten en digitaal pesten, ook wel cyberpesten genoemd.

1.1. Pesten

De definitie van pesten

“Een leerling wordt gepest als hij/zij herhaaldelijk en gedurende langere tijd wordt blootgesteld aan negatieve acties van de kant van één of meer medeleerlingen, waarbij er sprake is van een niet gelijkwaardige machtsrelatie”. Pesten is een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend en zeer bedreigend.

Een klimaat waarin gepest wordt, tast iedereen aan. In een klas waar gepest wordt, kunnen alle leerlingen slachtoffer worden. Pestgedrag moet dan ook door iedereen serieus worden genomen.

Het lastige is dat veel pestgedrag zich in het verborgene afspeelt, zodat het moeilijk is om er greep op te krijgen. En zelfs als het pestgedrag wordt opgemerkt, weten leerkrachten en anderen niet altijd hoe ze ermee om kunnen gaan.

Docenten en onderwijsondersteunend personeel hebben een taak, samen met de ouders en de leerlingen zelf, bij het tegengaan van pesten.

Leerlingen moeten weten dat ze hulp kunnen krijgen van volwassenen in de school en hierom durven vragen. Volwassenen dienen oog te hebben voor de signalen van leerlingen. Voor mentoren betekent het dat ze groepsgesprekken houden, aandacht hebben voor de groeps sfeer en het functioneren van individuele leerlingen in de groep. Ze maken afspraken met de klas en zorgen ervoor dat deze afspraken nagekomen worden.

Een aantal voorbeelden van pesten

Met woorden	vernederen, belachelijk maken, schelden, dreigen/intimideren met bijnamen aanspreken via sociale media, appjes etc. gemene dingen schrijven etc.
Lichamelijk	trekken aan kleding, duwen, schoppen, slaan, krabben en aan haren trekken, wapens gebruiken etc.
Achtervolgen	opjagen en achterna lopen, in de val laten lopen, klem zetten of rijden, opsluiten etc.
Uitsluiting	doodzwijgen en negeren, uitsluiten van feestjes, uitsluiten bij groepsopdrachten etc.
Stelen en vernielen	afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen, kliederen op boeken, banden lek prikken, fiets beschadigen etc.
Afpersing	dwingen om geld of spullen af te geven of het afdwingen om iets voor de pestende leerling te doen.

Als er wordt gepest zijn er altijd meerdere actoren betrokken: de gepeste leerling, de pester en zogenoemde meelopers. Deze actoren worden hierna beschreven.

De gepeste leerling

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

- Schaamte;
- Angst dat de ouders met de school of met de pester gaan praten en dat het pesten dan nog erger wordt;
- Het probleem lijkt onoplosbaar;
- Het idee dat het niet mag klikken.

Mogelijke signalen van gepest worden (ook van belang voor ouders)

- Niet meer naar school willen;
- Niet meer over school vertellen thuis;
- Nooit meer andere leerlingen 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;
- Niet willen slapen, vaker wakker worden, bedplassen, nachtmerries hebben;
- Niet meer buiten durven te komen en in de pauze in de open ruimte willen zijn;
- 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

De pester is vaak de sterkere in hun groep. Hij/zij is of lijkt populair maar is dat uiteindelijk niet. Hij/zij dwingt zijn/haar af door stoer en onkwetsbaar gedrag. Van binnen is hij/zij vaak onzeker en probeert zichzelf groter te maken door een ander kleiner te maken. De pester krijgt vaak andere leerlingen mee, want wie meedoet, loopt zelf de minste kans om slachtoffer te worden. Doorgaans voelt de pester zich niet schuldig want het slachtoffer vraagt er immers om gepest te worden.

Pestgedrag kan een aantal dieper liggende oorzaken hebben:

- Zelf gepest zijn in het verleden;
- 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;
- Een onveilig (school)klimaat;
- Een ongezonde machtsverhouding tussen leerlingen en docenten;
- Het moeten spelen van een niet-passende rol;
- Een voortdurende strijd om de macht in de klas;
- Een gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers of een laag niveau).

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.

Het aanpakken van pesten

Pesten is onacceptabel en vraagt om een duidelijke en krachtige reactie vanuit de school.

Het stappenplan na een melding van pesten

1	<p>De mentor</p> <p>Wanneer het pesten plaatsvindt in klassenverband, praat de mentor eerst met de gepeste en later met de pester apart. Een leidraad voor deze gesprekken is te vinden in de bijlage. Vervolgens organiseert de mentor een gesprek tussen leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen.</p> <ul style="list-style-type: none"> - De mentor bespreekt direct het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt. - De mentor praat indien nodig met de klas. Dit is belangrijk in verband met het herstellen van de groeps sfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groeps lid heeft. - De mentor zal contact opnemen met ouders. <p>Indien het probleem zich herhaalt, meldt de mentor het gedrag aan de unitcoördinator van de leerling(en). De gebeurtenissen en de gemaakte afspraken zijn terug te vinden in het leerlingvolgsysteem.</p> <p><u>De taak van mentoren en vakdocenten</u></p> <p>De mentoren en vakdocenten hebben vooral een signalerende rol. Wanneer zij pesten waarnemen of redenen hebben om pesten te vermoeden, wordt er van hen verwacht dat zij hierop adequaat reageren en een melding doen om hulp en overleg in gang te zetten.</p>
2	<p>De unitcoördinator</p> <p>De unitcoördinator neemt de rol van de mentor over, bij herhaling van het pestgedrag en wanneer het pesten, het klassenverband overstijgt. Ook bestaat er de mogelijkheid om in het platform sociale veiligheid het pesten onder de aandacht te brengen en samen hierin op te trekken. Verder bestaat er de mogelijkheid om de coördinator sociale veiligheid in te schakelen.</p> <p>De unitcoördinator 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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Confronteren (zie bijlage); - 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 een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters; - Hij adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste, hulp; - 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; - Hij bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders; - Hij koppelt alle informatie weer terug naar de mentor en zorgt dat dit in het leerlingvolgsysteem (Magister) is opgenomen.
3	<p>De rol van de zorgcoördinator</p> <p>Zij ondersteunt waar nodig mentoren en unitcoördinatoren tijdens de verschillende fasen van het proces. Zij kan waar nodig is een inbreng hebben tijdens de mentorlessen. Zij kan adviseren op het gebied van trainingen en lesmateriaal dat door mentor, ouders en leerling gebruikt kan worden.</p>
4	<p>Uitsluiting of schorsing</p> <p>Wanneer de tot nu toe gevolgde procedure geen blijvende vruchten afwerpt, zal er een schorsing van een dag volgen. Daarna krijgt de pestende leerling een lange schorsing.</p>
5	<p>Schoolverwijdering</p> <p>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. En rest de school niets anders dan over te gaan tot schoolverwijdering.</p>

1.2. Digitaal/cyberpesten

Digitaal/cyberpesten is het pesten of misbruiken via sociale media en via mobiele telefoon. Digitaal pesten kan nog veel harder zijn dan pesten in het gewone dagelijkse leven. Dit komt doordat de daders gemakkelijk anoniem kunnen blijven en de reikwijdte van het internet veel groter is. Zaken die op internet geplaatst worden blijven er 'voor altijd' op staan. Daar kan de gepeste leerling, maar zeker ook de pester de rest van zijn leven erg veel last van ondervinden. Tegelijkertijd komen leerlingen er op steeds jongere leeftijd mee in aanraking.

Voorbeelden van digitaal pesten

- Pest app, mail, tweets waarin er sprake is van schelden, beschuldigen, roddelen en beledigen;
- Stalking: stelselmatig lastig vallen van iemand door het blijven sturen van haat-mail of het dreigen met geweld in chatrooms;
- Het tegenkomen van ongewenst materiaal zoals: porno, kinderporno, gewelddadig materiaal en dergelijke;
- Ongewenst digitaal contact;
- Sexting: beelden die ontvangen worden kunnen opgeslagen worden en te zijner tijd misbruikt worden;
- Hacken: gegevens stelen of instellingen aanpassen. Ook het uit naam van een ander versturen van pest-mail.

De gevolgen

De gevolgen van digitaal pesten kunnen erger zijn dan bij traditioneel pesten. Opnames die via de smartphone/webcam worden gemaakt, worden vastgelegd door een ander. Tevens kunnen foto's/video's bewerkt worden in jouw nadeel. Deze opnames verdwijnen nooit meer. Over de hele wereld kan een foto op een site staan. Foto's die eenmaal op internet staan zijn soms niet meer te verwijderen.

Digitaal pesten vindt niet plaats op een vaste plek, maar letterlijk 'overal'. Iets wat thuis of op straat gebeurt, komt zo ook de school binnen. Het ruziën en pesten gaat op school door, resultaten lijden hieronder. Er ontstaat een onveilig klimaat. Leerlingen kunnen minder goed leren. Pesten heeft dan ook effect op het schoolklimaat.

Een gepeste leerling kan jaren lang last houden van berichten die op internet rondzwerven. De pester beseft vaak niet dat hij/zij daar zelf ook last van kan ondervinden als hij ouder is geworden. Wie wilt later een pestkop als partner of als collega, die vreselijke teksten of beelden heeft geplaatst?

Hoe is digitaal pesten en misbruik van internet te voorkomen?

- Leerlingen bewust maken van de gevaren van sociale media, de effecten van digitaal pesten en de strafbare feiten;
- Bedenk dat niet alles echt/waar is wat je op internet tegenkomt;
- Afspraken en regels t.a.v. internetgedrag samen met de leerlingen maken;
- Pesten bespreekbaar maken in de klas en leerlingen elkaar daarop laten aanspreken. *Voor leerlingen: Tips om pesten te voorkomen: zie bijlage.*
- Sancties van het pestprotocol consequent toepassen;
- Ouders informeren door een informatieavond te organiseren. Alleen door met de ouders samen te werken is digitaal pesten aan te pakken.

Het stappenplan na melding van digitaal pesten

1	Bewaar de berichten. Probeer de berichten waarin het pestgedrag voorkomt te bewaren.
2	Blokkeren van de afzender. Sommige programma's hebben de mogelijkheid om specifieke afzenders te blokkeren. Verwijs ouders naar onderstaande websites voor meer informatie. Op den duur loont het wellicht de moeite de leerling een nieuw mailadres te geven. Vertel je leerlingen dat ze altijd heel voorzichtig moeten zijn met het doorgeven van hun mailadres aan anderen.
3	Probeer de dader op te sporen als de mail vanuit school komt. Soms is de dader te achterhalen door uit te zoeken van welke computer op school het bericht is verzonden. Systeembeheer kan daarbij helpen. Verder kunnen ouders aangifte doen bij de politie.
4	Neem contact op met de ouders. Ouders kunnen bellen met de onderwijstelefoon (08005010) of de vertrouwensinspectie (0900-11131113) . Zie verder <u>de vijfsporenaanpak</u> .
5	Adviseer aangifte. In het geval dat een leerling stelselmatig wordt belaagd is er sprake van stalking en dan kunnen ouders aangifte doen. Ook wanneer het slachtoffer lichamelijk letsel of materiële schade is toegebracht, kan de politie worden ingeschakeld. Zo nodig kan er verwezen worden naar Bureau Slachtofferhulp. Tel. 0900-0101 of <u>www.slachtofferhulp.nl</u> Er zijn verschillende vormen van digitaal pesten die strafbaar zijn.
6	Adviseer indien nodig (andere) hulpverlening .

Het aanpakken van pesten

Pesten is onacceptabel en vraagt om een duidelijke en krachtige reactie vanuit de school. De grote vraag is hoe dat het beste kan en vooral ook hoe we dat als team het beste kunnen aanpakken.

2. Het pestprotocol

Het pestprotocol vormt de verklaring/overeenkomst van de vertegenwoordiging van de school en de ouders waarin vastgelegd is dat we pesten op school niet accepteren. Als school pakken we dit volgen een vooraf bepaalde handelingswijze aan.

2.1. Uitgangspunten

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

1. Pesten moet als een probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen directie/bestuur, leerkrachten, ondersteunend personeel, ouders en leerlingen;
2. De school is actief in het creëren van een veilig, pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren;
3. Docenten en ondersteunend personeel moeten pesten kunnen signaleren en vervolgens duidelijk stelling nemen tegen het pesten;
4. Het is bij alle betrokkenen bekend dat de school beschikt over een pestprotocol;
5. De school ontplooit preventieve (les)activiteiten.

2.2. De vijfsporenaanpak

Het Oranje Nassau College Clauslaan hanteert de 'vijfsporenaanpak'.

<p>1. School steunen bij aanpakken pesten</p>	<ul style="list-style-type: none"> - De school zorgt dat de directie, mentoren, docenten en ondersteunend personeel voldoende informatie hebben over pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten in eigen klas en school; - Het pestprotocol valt onder de Algemene Klachtenregeling.
<p>2. Steun bieden aan de leerling die gepest wordt</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Probleem serieus nemen en de mate van pesten achterhalen; - Overleggen over mogelijke oplossingen; - Ondersteunen bij het werken aan oplossingen; - Indien nodig adviseren/aanbieden van deskundige hulp.
<p>3. Steun bieden aan de leerling die pest</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Confronteren van de jongeren met zijn gedrag en de gevolgen daarvan; - De achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen; - Indien nodig adviseren/aanbieden van deskundige hulp.
<p>4. De klas/medeleerling betrekken bij het oplossen pestprobleem</p>	<ul style="list-style-type: none"> - De mentor bespreekt met de groep/klas het pesten en benoemt de rol van de leerlingen; - Spreken over mogelijke oplossingen en de rol die de groep/klas daarbij kan spelen om tot een verbetering van de situatie te komen.
<p>5. Ouders/verzorgers steunen</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ouders serieus nemen bij zorgen over pesten; - Informatie en advies geven over pesten en manieren waarop pesten kan worden aangepakt. - In samenwerking tussen school en ouders het pestprobleem aanpakken; - Indien nodig doorverwijzen naar deskundige hulp.

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.

Preventieve maatregelen

1. Elke mentor bespreekt aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken en regels in de klas. Het onderling plagen en pesten wordt hierbij genoemd en onderscheiden. Tevens bespreekt de mentor in zijn klas het pestprotocol. Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd.
2. In de onderbouw wordt aandacht besteed aan pesten in één of meerdere studielessen.
3. Indien een mentor of docent daartoe aanleiding ziet, besteedt hij expliciet aandacht aan pestgedrag in een groepsgesprek. Hierbij worden de rol van de pester, het slachtoffer, de meelopers en de stille getuigen benoemd.
4. Van de gesprekken rond pesten worden aantekeningen gemaakt, die door de mentor worden bewaard in het leerlingvolgsysteem van zowel de pester als het slachtoffer.

Voor voorbeelden van een pestcontract en van methodieken die de school, ouders of leerling kunnen gebruiken zijn te lezen in de bijlage.

3. Meer weten?

Links voor bruikbare adressen (digitaal) pesten.

Algemene zoekpagina's

www.pesten.startkabel.nl

www.pesten.startpagina.nl

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

<https://www.psychischegezondheid.nl/meer-wetenover-pestening?gclid=CiWslO3yirYCFY3LtAod2kEACw>

www.meldknop.nl Pesten (algemeen)

www.pestweb.nl

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

Een informatieve **site van het Ministerie van Economische zaken**, over het veilig gebruik van internet: PPSI is het expertisecentrum van het APS op het gebied van het voorkomen en bestrijden van seksuele intimidatie en seksueel misbruik in het onderwijs. Je kunt er ook terecht voor informatie over pesten, agressie, geweld, discriminatie en racisme: www.ppsi.nl

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

Films met als thema pesten

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

Meer gericht op school

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

<http://www.pesten.biz/>

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

Pestpreventie met Positive Behavior Support

<http://www.microsofttranslator.com/BV.aspx?ref=IE8Activity&a=http%3A%2F%2Fwww.uitgeverijpic.a.nl%2Findex.php%2Fgedragsproblemen%2F529-pestpreventie-met-pbs>

Voor leerlingen, ouders en school

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

www.veilig.kennisnet.nl

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

4. Het anti-pestcontract

Het is duidelijk dat we niet willen dat er gepest wordt. Het zou daarom goed zijn als elke leerling uit overtuiging zou verklaren dat hij/zij dit niet zal doen. In je mentorklas wordt besproken hoe dat zou kunnen. Dat kan onder andere het ondertekenen zijn van een 'antipestcontract'. Een voorbeeld van zo'n contract is te vinden in de bijlagen.

Bijlagen

Bijlage: Tips voor leerlingen

Hieronder een aantal tips die je leerlingen mee kunt geven als zij te maken hebben met digitaal/cyber pesten.

1. Hoe is digitaal pesten en misbruik van internet te voorkomen?

- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt;
- Gebruik een apart Hotmail adres om jezelf te registreren op websites. Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft;
- Gebruik altijd een bijnaam als chat;
- Zorg dat 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 de chatroom als er iets vervelends gebeurt;
- Verwijder onbekende mensen uit je contactenlijst;
- Bel of mail niet zomaar met personen die je alleen van internet kent, spreek niet met ze af zonder dat je ouders dit weten;
- Verstuur zelf geen flauwe grappen, dreigmail of haat mail;
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van chatten kent. Let vooral op bij foto's van jezelf. Als je een foto op internet zet, kan deze gemakkelijk gekopieerd en op een andere website geplaatst worden. Zo kan hij jarenlang terug te vinden zijn. Foto's kunnen ook bewerkt worden.
- Wees zeer voorzichtig met het gebruik van je webcam. Jouw beelden kunnen worden opgeslagen en gebruikt worden om ze aan andere personen te laten zien of voor doeleinden gebruikt worden die jij niet wilt.

2. Wat doe je als er digitaal gepest wordt?

- Niet persoonlijk opvatten als het van mensen komt die je niet kent. De anonimiteit van internet maakt dat mensen makkelijker gaan schelden.
- Reageer niet op pestmails of andere digitale pesterijen. Verwijder de e-mail zo mogelijk zonder hem te openen. Als je niet reageert, gaan pesters vaak op zoek naar iemand anders om te pesten.
- Blokkeer de afzender. Als het gaat om appjes op de mobiele telefoon, dan heb je soms de mogelijkheid om nummers te blokkeren.
- Bewaar bewijzen. Maak een print of sla ze op. Van het IP adres van de e-mail kan soms worden afgeleid, van welke computer de e-mail verzonden is. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare mail aan kan nemen. Men heeft daar ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie de mail heeft verstuurd. Bel de helpdesk op.
- Ga naar je mentor of afdelings-coördinator toe op school. Deze zal je verder helpen om het pestgedrag te stoppen.
- Bij stalken kun je aangifte doen bij de politie. Het is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen: www.pestenislaf.nl

Bijlage: Tips bij gesprekken over pesten

In deze bijlage zijn tips te lezen die je kunt gebruiken bij gesprekken over pesten met leerlingen.

A. 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?

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 kleineren.

B. 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

C. 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. Zodra we gaan interpreteren, reageren we vanuit 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. Je wilt duidelijk verder met de jongere. En kritiek op de persoon voelt als een beschuldiging/afwijzing;
- 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:

- “Hoe het komt”? Hoe komt het dat je dit gedrag laat zien/ 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 passende hulp (op vrijwillige basis).

Het pestgedrag moet stoppen

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

Bijlage: Discussie onderwerpen/stellingen

Deze werkwijze biedt een ruimte voor discussie en meningsuiting. Het voornaamste doel is het bewustwordingsproces van het eigen aandeel en rol en positie in de klas, op school en later in de maatschappij.

Beoordelen

Stel, iedereen is hetzelfde: kleur haar, huid, ogen. Iedereen draagt dezelfde kleren en kapsel. Iedereen heeft hetzelfde karakter, hobby's... Wat vind jij van zo'n wereld, die met mensen die allemaal hetzelfde zijn wordt bewoond? Of mag iedereen anders zijn en ben je zelfs gelukkig dat het zo is? Wat denk jij daarvan, als je bijvoorbeeld op jouw schoenen of bril wordt beoordeeld?

Uitschelden

Er is een gezegde: schelden doet geen pijn. Bovendien is het vaak zo, dat als je iemand uitscheldt, je stoer en populair bent. De leerlingen lijken vriendelijk en zelfs slijmerig tegen je te doen en niemand durft iets tegen je te zeggen. Maar wat denken ze echt over je? Wil je eigenlijk zo zijn?

Buitensluiten

Stel, je bent zo iemand die van rust houdt. Gewoon, lekker rustig. Maar soms, zelfs erg vaak wil je gezellig kletsen, je verhaal vertellen, verhaal aanhoren. Kortom, je wilt er graag bijhoren en mee kunnen doen. Maar het gaat niet. Keer op keer, dag in dag uit. Er zijn zo veel mensen om je heen, maar er is niemand die met je wil praten. Iedereen draait zich met zijn rug naar je toe...

Kan je vertellen hoe dat voelt? Doet het pijn? Ben je er zo eentje die een ander pijn wil doen?

Roddelen

Dagelijks gebeuren spannende dingen. Nou, sommige vinden dat niet spannend genoeg. En daarom om het echt spannend te maken vertellen ze verhalen in geur en kleur, zodat van de waarheid er niets overblijft... Spannend? Zeker, zolang het leuk blijft. Zolang niemand daarvan last heeft of krijgt en zolang het verhaal geen roddel wordt. Roddel is een leugen. Ben jij een leugenaar?

Uitlachen

Wie weet het niet: dag niet gelachen, dag niet geleefd? Bovendien is door de wetenschappers bewezen dat lachen onze levensduur langer maakt. Vrolijke mensen worden gemiddeld 14 jaar ouder dan chagrijnige. Daarom is lachen gezond. Maar uitlachen is wat anders. Waarom? Omdat er is niets leuks aan is als je belachelijk wordt gemaakt. Je voelt je zo... Zou je in de plaats van diegene willen zijn?

Tijdens de mentorles wordt er aandacht besteedt aan de manier waarop leerlingen op school met elkaar omgaan. Leerlingen worden uitgenodigd om te vertellen hoe ze het graag in hun klas willen hebben. Een stelling wordt op het bord geschreven en één of twee komen per les aan de orde. Daarover kan door middel van de bovengenoemde manier de voorgestelde regels ter discussie worden gesteld. De conclusie wordt opgeschreven. Uiteindelijk komt de klas tot een aantal (ik noem maar een getal van 10) afspraken die in de vorm van een contract kunnen worden opgesteld.

De consequenties van het niet nakomen van de afspraken kan aan de leerlingen zelf worden overgelaten. Enig sturing van de mentor is wenselijk, maar zodanig dat de leerlingen het idee hebben, dat het contract hun product en idee is. Leerlingen komen afspraken sneller na en staan sneller achter iets, wat ze denken zelf te hebben bedacht.

Samen met de mentor zet iedereen zijn handtekening eronder. Een kopie daarvan wordt aan de schoolleiding en aan de ouders uitgedeeld met de bedoeling dat ze ook hun handtekening eronder zetten.

Bijlage: het ANTI-PESTCONTRACT



KLAS:

Wij spreken het volgende af:

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

We houden ons aan dit contract!

Bijlage: Handout Pestprotocol

In de handout Pestprotocol staat beknopt beschreven welke stappen een docent kan doorlopen wanneer is vermoedens zijn/sprake is van pesten. Deze handout is ontwikkeld zodat docenten gemakkelijk in een overzicht zien welke stappen er gezet kunnen worden, zodat er juist gehandeld kan worden als er gepest wordt in de klas.

HANDOUT PESTPROTOCOL

Wat te doen als er sprake is van pesten in mijn mentorklas?

STAPPENPLAN

- 1 PRAAT MET DE GEPESTE LEERLING**
 - 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 gebeurd; wat wil je bereiken?
- 2 PRAAT MET DE PESTER**
 - 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
- 3 PLAN EEN GESPREK MET BEIDEN**
 - Laat eerst de gepeste leerling haar/zijn verhaal doen
 - Laat de pester daar op reageren/ wat doet het verhaal van de ander met hem haar
 - Maak afspraken samen die constructief zijn

! NOODZAKELIJKE ACTIES

- Bespreek het vervolgtraject bij herhaling van het pesten
- Licht ouders in (met toestemming van de (gepeste) leerling)
- Plan een gesprek met de klas: maak het bespreekbaar (bespreek van te voren wat wel en niet te bespreken in overleg met de gepeste leerling)

! LET OP!
Blijft het pesten zich herhalen of overstijgt het pesten het klassenverband? Dan schakel je de Zorgcoördinator in. Deze neemt de rol van de mentor gedeeltelijk over. De mentor blijft uiteraard betrokken.

Handout pestprotocol versie 1 - 1 februari 2022

ONC Clauslaan
VMBO TOTAAL!