



Anti-pestbeleidsplan

Jan van Brabant College

december 2018

Woord vooraf

Het Jan van Brabant College wil met dit pestprotocol een bijdrage leveren aan de bewustwording van het feit dat er fundamentele verschillen zijn tussen mensen. Het niet accepteren en erkennen van deze verschillen kan vaak een begin zijn van het pesten. Door te wijzen op verschillen tussen mensen ontstaat er begrip en een open schoolklimaat waarin iedereen mag zijn zoals hij is.

Wij vinden het van wezenlijk belang dat een kind kan opgroeien in een veilige omgeving; een kind dat wordt gepest kan dat zijn leven lang met zich meedragen. Een leerling die een groot deel van de dag op school doorbrengt moet er op kunnen vertrouwen dat die school er alles aan doet om ervoor te zorgen dat hij zich veilig voelt.

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. Zelfs als het pestgedrag wordt opgemerkt, weten leerkrachten en anderen niet altijd hoe ze ermee om kunnen gaan. Docenten en onderwijsondersteunend personeel hebben echter een taak (samen met de ouders en de leerlingen) bij het tegengaan van pesten.

Leerlingen moeten weten dat ze hulp kunnen krijgen van volwassenen in de school en hierom durven vragen. Ook moeten zij weten dat het geen blijk is van disloyaliteit als zij om deze hulp komen vragen. Begrippen zoals “klikken” willen we uitbannen. Volwassenen dienen oog te hebben voor de signalen van leerlingen. Ze dienen interesse te tonen en te luisteren naar wat de leerlingen te vertellen hebben. Zij dienen daar vervolgens verantwoord mee om te gaan.

De schoolleiding en medewerkers onderschrijven het anti-pestbeleid en hebben een voorbeeldfunctie qua gedrag, naar elkaar en naar de leerlingen toe. Zij staan voor de naleving van de schoolregels en een positief leefklimaat!

Doel document

Dit document is in eerste instantie geschreven voor de medewerkers van de school. Het beschrijft wat we onder pesten verstaan, hoe we pesten willen voorkomen en wat de aanpak is als er gepest wordt. Het hoofddoel is het voorkomen van pesten. In het geval van bestrijden van pesten moet dit document betrokkenen duidelijkheid geven over ieders rol. Daarnaast heeft het een informatieve en verwijzende functie.

*Voor de tekst van dit protocol is (gedeeltelijk) gebruik gemaakt van anti-pestbeleidsplannen van andere scholen.

*Daar waar ‘hij’ staat in dit document, kan ook ‘zij’ worden gelezen.

1. Pesten

1.01. Wat is plagen en wat is pesten?

Er is een verschil tussen plagen en pesten. Bij plagen zien beide partijen het als een spel of lolletje. Plagen gebeurt spontaan en duurt niet te lang. Plagen gebeurt niet dag in dag uit en bij plagen ben je gelijk aan elkaar en is er niemand de baas. We spreken van pesten als dezelfde leerling regelmatig en systematisch bedreigd en geïntimideerd wordt of zich zodanig voelt. Pesten is een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend en zeer bedreigend.

In een klas waar gepest wordt, kunnen alle leerlingen slachtoffer worden. Het klimaat in de klas wordt onveilig. 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. Vooral ook door het gebruik van sociale media gebeurt veel pestgedrag buiten schooltijden en buiten het zicht van volwassenen.

In onderstaande tabel wordt een overzicht gegeven van de verschillen tussen plagen en pesten.

| Plagen | Pesten |
|---|--|
| Gebeurt onbezonnen of spontaan | Gebeurt met opzet: de pester weet vooraf wie hij of zij zal pesten, op welke manier en wanneer |
| Heeft geen kwade bijbedoelingen | Wil iemand bewust kwetsen of kleineren |
| Duurt niet lang, gebeurt niet vaak en is onregelmatig | Kan lang blijven duren, gebeurt meer dan eens, is systematisch. Houdt niet vanzelf op na een poosje |
| Speelt zich af tussen “gelijken” | De strijd is ongelijk: de pester heeft altijd de bovenhand: de pester voelt zich zo machtig als het slachtoffer zich machteloos voelt |
| Is meestal te verdragen of zelfs plezierig, maar het kan ook kwetsend of agressief zijn | De pester heeft geen positieve bedoelingen wil pijn doen, vernielen of kwetsen |
| Meestal één tegen één | Meestal een groep (pester, meelopers) tegenover één geïsoleerd slachtoffer |
| De rollen liggen niet vast: nu eens plaagt de ene, dan de andere | Heeft een vaste structuur. De pesterpen zijn meestal dezelfde, de slachtoffers ook. Als de slachtoffers wegvallen, kan de pester wel op zoek gaan naar een ander slachtoffer |
| De pijn, lichamelijk of geestelijk, is draaglijk en van korte duur. Soms wordt het als prettig ervaren (plagen is kusjes vragen!) | Als er niet op tijd wordt ingegrepen, kunnen de lichamelijke en geestelijke gevolgen ingrijpend zijn en lang nawerken |

| | |
|--|--|
| De relaties worden na het plagen meteen hervat | Het is niet makkelijk om na het pesten een evenwichtige relatie te vinden: Het herstel gaat moeilijk en traag |
| Het geplaagde kind blijft een volwaardig lid van de groep | Het gepeste kind is geïsoleerd, voelt zich eenzaam en voelt dat het niet meer bij de groep hoort |
| De groep lijdt niet onder plagerijen en vindt nadien meteen haar draai terug | De groep lijdt onder een dreigend, onveilig gevoel. Iedereen is angstig, de kinderen vertrouwen elkaar niet meer, ze zijn niet erg open of spontaan er zijn weinig echte vriendjes in de groep |

Bron: <http://www.pesten.nl/informatie-over-pesten/jongeren/14-18-jaar>

1.02. Hoe wordt er gepest?

Het pesten kan op verschillende manieren voorkomen. Hieronder staan enkele voorbeelden:

| | |
|-------------|---|
| Fysiek | trekken aan kleding, duwen en sjorren, schoppen en slaan, krabben en aan haren trekken, wapens gebruiken, opjagen en achterna lopen, in de val laten lopen, klem zetten of rijden, opsluiten, stalken |
| Materieel | afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen, kliederen op boeken, banden lek prikken, fiets beschadigen |
| Verbaal | schelden, jennen, vernederen, belachelijk maken, dreigen, met bijnamen aanspreken, gemene briefjes |
| Relationeel | Roddelen, doodzwijgen en negeren, uitsluiten van feestjes of bij groepsopdrachten |

1.03. Digitaal pesten

Daarnaast kennen we het digitaal pesten oftewel cyberpesten. Digitaal pesten is het pesten of misbruiken via het internet en via mobiele telefoon. Cyberpesten 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. Tegelijkertijd komen kinderen er op steeds jongere leeftijd mee in aanraking.

Voorbeelden van digitaal pesten:

- pest-mail (schelden, beschuldigen, roddelen, beledigen);
- stalking: het stelselmatig lastig vallen van iemand door het blijven sturen van hate-mail of het dreigen met geweld via bijvoorbeeld de sociale media;
- het tegenkomen van ongewenst materiaal zoals: porno en kinderporno, persoonlijke foto's, gewelddadig materiaal etc.;
- ongewenst contact met vreemden;
- webcam-seks: beelden kunnen worden opgeslagen en te zijner tijd leiden tot misbruik;
- hacken: gegevens stelen of instellingen aanpassen. Ook het uit naam van een ander versturen van pest-mail;
- buitensluiten van sociale media (What's app)

Effecten van digitaal pesten

De effecten van digitaal pesten kunnen erger zijn dan bij traditioneel pesten. Opnames die via de webcam worden gemaakt, worden vaker aan een ander doorgegeven. 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. Adviezen voor de aanpak van digitaal pesten zijn te vinden in bijlage VI.

Hoe kun je digitaal pesten voorkomen?

- Leerlingen bewust maken van de gevaren op internet, de effecten van digitaal pesten en de strafbare feiten;
- Afspreken van internetgedrag en samen met de leerlingen regels maken;
- Pesten bespreekbaar maken in de klas en leerlingen elkaar daarop laten aanspreken. Voor leerlingen: tips tegen digitaal pesten;
- Sancties van het anti-pestprotocol consequent toepassen;
- Ouders informeren. Ouders zijn over het algemeen niet goed op de hoogte van wat hun kind op internet doet;

1.04. De gepeste leerling

Sommige leerlingen lopen meer kans gepest te worden dan andere. Dat kan met hun uiterlijk, gedrag, gevoelens en sociale uitingsvormen te maken hebben. Bovendien worden kinderen pas gepest in situaties, waarin pesters de kans krijgen om een slachtoffer te pakken te nemen, dus in onveilige situaties. Leerlingen die gepest worden, doen vaak andere dingen of hebben iets wat anders is dan de meesten van hun leeftijdgenoten: ze bespelen een ander instrument, doen een andere sport, zijn heel goed in bepaalde vakken of juist niet of ze praten ABN in plaats van Helmonds.

Een kind dat wordt gepest, praat er thuis niet altijd over. Redenen hiervoor kunnen zijn:

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

1.05. Mogelijke signalen van gepest worden

Het meeste pestgedrag vindt in het verborgene plaats en is niet zichtbaar voor volwassenen. Des te meer moeten wij letten op signalen die kunnen wijzen op pesten. Mogelijke signalen zijn:

- 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 hoofd- 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;
- Automutilatie.

1.06. De Pester

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

Pestgedrag kan een aantal dieper liggende oorzaken hebben:

- Een problematische thuissituatie;
- Een vaak gevoelde anonimiteit (ik besta niet). Als een pester zich verloren voelt binnen een grote groep, kan hij zich belangrijker maken door een ander omlaag te drukken;
- Het moeten spelen van een niet-passende rol;
- Een voortdurende strijd om de macht in de klas;

- Een niet-democratisch leefmilieu binnen de school, een docent is autoritair en laat op een onprettige wijze blijken dat hij de baas is. Dergelijke spanningen kunnen op een zondebok worden afgereageerd;
- Een gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers of een laag niveau)
- Een zwak gevoel van autonomie (te weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid);
- Zelf op de basisschool slachtoffer van pesten geweest en te allen tijde willen voorkomen dat het in het voortgezet onderwijs weer gebeurt.

1.07. 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. Meelopers zijn zich vaak niet bewust van de gevolgen van hun gedrag en hebben soms niet eens in de gaten dat ze meedoen.

De meeste leerlingen houden zich afzijdig als er wordt gepest. Ze voelen zich wel vaak schuldig over het feit dat ze niet in de bres springen voor het slachtoffer of hulp inschakelen.

- **2. 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 hoe we dat als team het beste kunnen doen. Met het anti-pestbeleid legt de school vast dat we pestgedrag op school niet accepteren en volgens een vooraf bepaalde handelwijze gaan aanpakken.

2.01. Uitgangspunten

Een dergelijk beleid en protocol kunnen alleen functioneren als aan bepaalde voorwaarden is voldaan:

1) Erken het probleem

Pesten moet als een probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen; leerkrachten, onderwijsondersteunend personeel, ouders en leerlingen. Met het ondertekenen van het Nationaal onderwijsprotocol (zie bijlage I) laten alle betrokken partijen zien, dat zij bereid zijn tot samenwerking om de problemen rond pesten aan te pakken.

2) Neem een actieve houding aan

De school is actief in het scheppen van een veilig, pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren.

3) Signaleer pestgedrag

Docenten en onderwijsondersteunend personeel moeten pesten kunnen signaleren en vervolgens duidelijk stelling nemen tegen het pesten. De school dient te beschikken over een directe aanpak wanneer het pesten de kop opsteekt (het anti-pestprotocol).

4) Voorkomen is beter dan genezen

De school ontplooit preventieve (les)activiteiten.

2.02. De vijfsporenaanpak

Eën van de manieren om pesten aan te pakken is de vijfsporenaanpak. Deze wordt hieronder beschreven. Op het Jan van Brabant College leveren we maatwerk; we zullen dus niet altijd alle stappen van deze aanpak inzetten maar kijken vooral naar datgene dat de leerlingen nodig hebben.

- 1) Pesten is de algemene verantwoordelijkheid van de school

De school zorgt ervoor dat de directie, mentoren en docenten voldoende informatie hebben over het pesten in het algemeen en over het aanpakken van pesten in het bijzonder. De school werkt aan een goede anti- pestaanpak, zodat de veiligheid van leerlingen binnen de school zo optimaal mogelijk is. Bespreekbaar maken van signalen is een taak van de school. Daarnaast laat school zien, ook d.m.v. dit protocol, dit onderwerp serieus te nemen.

- 2) Het bieden van steun aan de gepeste leerling

Het probleem wordt serieus genomen:

- Er wordt uitgezocht wat er precies gebeurt.

- Er wordt overlegd over mogelijke oplossingen.

- De mentor bespreekt het probleem.

- Het aanbieden van hulp door middel van doorverwijzen naar het zorgteam, indien nodig.

3) Acties gericht op de pester

- Het confronteren van de leerling met zijn gedrag en de gevolgen hiervan voor de pester.
- De oorzaken duidelijk proberen te krijgen, de motieven onderzoeken.
- Bewustmaken van gebrek aan empathisch vermogen.
- Indien nodig doorverwijzen naar het ondersteuningsteam of een andere vorm van versterking van de sociale vaardigheden.

4) Het betrekken van de klas bij het probleem.

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

5) Acties gericht op de ouders

- Ouders die zich zorgen maken over pesten worden serieus genomen.
- De school werkt samen met de ouders om het pesten aan te pakken.
- De school geeft adviezen aan de ouders in het omgaan met hun gepeste of pestende kind.
- De school verwijst de ouders zo nodig naar het ondersteuningsteam of externe hulpverlener.

De ouders van leerlingen die gepest worden, hebben er soms moeite mee, dat hun kind aan zichzelf zou moeten werken. Hun kind wordt gepest en dat moet gewoon stoppen. Dat klopt, het pesten moet stoppen. Echter een gepest kind wil zich niet alleen veilig voelen op school; het wil ook geaccepteerd worden. Het verlangt ernaar om zich prettig en zelfverzekerder te voelen. Daar kan begeleiding of een training aan bijdragen.

3. Preventieve maatregelen

Het Jan van Brabant College wil ervoor zorgen dat er geen pestgedrag in de school is. Dat betekent dat ons gedrag in de school gericht is op het voorkomen van pesten. Daartoe gelden de volgende uitgangspunten:

- Het pesten is de algemene verantwoordelijkheid van de school.
- Pesten wordt als een probleem gezien door alle direct betrokken partijen, leerkrachten, onderwijsondersteunend personeel, ouders en leerlingen.
- De school is actief in het scheppen van een veilig, pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren.
- De school werkt aan een goed beleid rond pesten, zodat de veiligheid van leerlingen binnen de school zo optimaal mogelijk is.
- De school zorgt dat alle medewerkers voldoende informatie hebben over het pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten.
- Docenten en onderwijsondersteunend personeel moeten pesten kunnen signaleren en vervolgens duidelijk stelling nemen tegen het pesten.
- De school beschikt over een directe aanpak wanneer het pesten de kop opsteekt.
- Bij bemiddeling in pestsituaties richt de school zich zoveel mogelijk op het behoud of herstel van relaties. Oplossen van het probleem staat centraal, meer dan het aanwijzen van een schuldige en het uitdelen van straf. Er is immers schade ontstaan die materieel, fysiek en emotioneel kan zijn. Zowel voor de dader, het slachtoffer en andere betrokkenen staat die schade een nieuwe start in de weg. Het kan zelfs een bron zijn voor nieuwe conflicten. Er wordt zoveel mogelijk geprobeerd alle betrokkenen samen naar een oplossing te laten zoeken, daarin gesteund door derden (zie de methoden in de bijlagen).
- De school ontplooit preventieve (les)activiteiten, zie hieronder.

Het Jan van Brabant College neemt de volgende maatregelen ter preventie van pesten en ter bevordering van een veilig sociaal schoolklimaat:

3.01. Beleid

Het hebben en uitvoeren van een anti-pestbeleid. Het beleid wordt regelmatig geëvalueerd en indien nodig aangepast.

3.02. Omgangsregels

De mentoren en docenten van de onderbouwklassen stellen duidelijke klassenregels op, waarin staat beschreven hoe we met elkaar omgaan binnen en buiten de klas én op social media. Deze regels worden samen met de leerlingen opgesteld en regelmatig besproken. De regels zijn positief geformuleerd. Voorbeelden van zulke regels zijn 'we accepteren de ander zoals hij is', 'we praten positief over elkaar, ook op internet', 'we lossen problemen op', etc.

3.03. Positieve groepsvorming / introductieactiviteiten

Bij iedere nieuwe klasvorming en aan het begin van het schooljaar wordt uitgebreid aandacht besteed aan positieve groepsvorming, positief klassengevoel en een goede verstandhouding binnen de groep.

3.04. Mentoruren

De mentoren begeleiden structureel de klas als geheel en leerlingen individueel. De onderwerpen 'omgaan met elkaar', pesten en veiligheid op school worden regelmatig besproken. Dit zal voornamelijk in de onderbouw gebeuren.

3.05. Toezicht

Er vindt structureel toezicht plaats in en buiten de klas, in pauzeruimtes, OLC, op het schoolplein, etc.

3.06. Ouderbetrokkenheid

Ouders worden betrokken bij het anti-pestbeleid, door middel van bijv. ouderavonden, nieuwsbrieven, gesprekken op school, voorlichting over digitaal pesten, etc.

3.07. Communicatie

Het anti-pestbeleid wordt zichtbaar uitgedragen en duidelijk gecommuniceerd naar leerlingen, ouders en medewerkers. Het is makkelijk toegankelijk via de website van de school.

3.08. Opleiding docenten

Binnen het team is het anti-pestbeleid een regelmatig terugkerend onderwerp van gesprek. Ook kunnen docenten en o.o.p. zich scholen in het omgaan met pesten, als onderdeel van hun professionalisering

3.09. Monitoring, registratie en klachtenregeling

Binnen de school zijn systemen ingericht voor de monitoring van sociale veiligheid, voor registratie van incidenten en voor het afhandelen van klachten. De klachtenregeling staat duidelijk vermeld op de website.

In de onderbouw wordt aandacht besteed aan pesten in één of meerdere mentorlessen. Hierbij worden afspraken gemaakt en leerlingen beloven elkaar om zich daaraan te houden. Dit kunnen ook afspraken zijn over de gewenste manier van omgaan met elkaar.

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. Van de gesprekken rond pesten worden aantekeningen gemaakt, die door de mentor worden bewaard in het leerlingvolgsysteem van zowel de pester als het slachtoffer.

4. Signaleren en monitoren

4.01. Welke signalen en hoe doorgeven?

Wanneer signalen van pesten uit de klas komen of door collega's worden gemeld, is de mentor verantwoordelijk voor het in gang zetten van de interventie. De mentor zal het pestgedrag altijd melden bij de zorgcoördinator en de afdelingsleider en zal in overleg met hen actie ondernemen. Het team waarborgt dat de leerling vertrouwelijk melding kan maken van pestgedrag en dat daarop zorgvuldig actie wordt ondernomen. De leerling kan pestgedrag melden bij een leraar of de mentor. Mocht dit voor de leerling geen bevredigend resultaat opleveren, dan kan hij zich wenden tot de afdelingsleider. Het principe is dat interventie altijd op de afdeling plaatsvindt. De leerling kan ervoor kiezen om pestgedrag niet op de afdeling te melden. Hij kan zich dan wenden tot een vertrouwenspersoon van het Jan van Brabant College.

De vertrouwenspersoon heeft dan eerst het gesprek met de leerling en onderzoekt waarom de leerling ervoor heeft gekozen om het pestgedrag niet op de afdeling te melden. Vervolgens brengt de vertrouwenspersoon de zorgcoördinator op de hoogte. De zorgcoördinator beoordeelt welke verdere acties in het kader van de interventie genomen moeten worden, bijvoorbeeld inschakelen van gezins- en jongerencoach.

4.02. Waarom monitoren

Meten is weten. We kunnen alleen een goed anti-pestbeleid voeren als we inzicht hebben in de beleving van veiligheid en het welbevinden van de leerlingen op onze school. Daarom is monitoring een heel belangrijk element van dit beleid. Natuurlijk vindt monitoring iedere dag plaats, in en buiten de klas, in gesprekken met de groep en met de ouders. Daarnaast beschikt de school over instrumenten als het onderzoek door de GGD in leerjaar 2, het Emovo onderzoek, het tevredenheidsonderzoek en de incidentregistratie in Som.

4.03. Verplichting

De school is verplicht de sociale veiligheid van leerlingen te monitoren met een instrument dat een representatief en actueel beeld geeft. De inspectie krijgt vervolgens inzage in de resultaten van de monitoring en heeft de bevoegdheid om de inspanning van een school te beoordelen. Tevens moet de school kunnen aantonen met welke interventies of programma's zij zorgdragen voor een sociaal veilige leeromgeving en aandacht besteden aan pesten.

5. Resultaat

Indien bovenstaande aanpak niet tot het gewenste resultaat heeft geleid dan neemt de school passende maatregelen.

Bijlagen

| | |
|--------------|--|
| Bijlage I | Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling |
| Bijlage II | Stappenplan voor een gesprek met de gepeste leerling |
| Bijlage III | Stappenplan voor een gesprek met de pester en eventuele meelopers |
| Bijlage IV | Stappenplan voor een gesprek met ouders van de pester / meeloper |
| Bijlage V | Stappenplan voor een gesprek zonder schuldvraag met gepeste leerling en pester |
| Bijlage VI | Hoe te handelen bij digitaal pesten? |
| Bijlage VII | Tips voor leerlingen om veilig te internetten |
| Bijlage VIII | Bruikbare (web)adressen bij (cyber)pesten |

Bijlage I 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? Bespreek samen met de leerling wat hij 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.

Bijlage II Stappenplan voor een gesprek met de gepeste leerling m.b.v. Luisteren, Samenvatten, Doorvragen

- Uitspreken dat het fijn is dat de leerling is gekomen naar het gesprek
- Doel van het gesprek vertellen: inventariseren van wat er is gebeurd, de leerling steunen en vertellen wat er nu verder gaat gebeuren
- Leerling laten vertellen wat er zoal gebeurt.
- Als de leerling gaat huilen, vertellen dat dat heel logisch is omdat het hem/haar raakt. Eventueel tissue aanreiken.
- Vertellen dat het moedig is dat hij/zij dit vertelt.
- Doorvragen op hoe slachtoffer op gedrag heeft gereageerd om te kunnen melden dat diegene ook goede reacties heeft gegeven.
- Melden dat het nooit de eigen schuld is dat dit gebeurt.
- Vertellen dat jij een gesprek met de pesters gaat hebben. Dat je hen niet gaat beschuldigen, maar rustig gaat vertellen dat dit niet kan. Dat je nu nog niet boos bent, omdat iedereen zich mag vergissen, maar dat het nu wel moet stoppen.
- Vragen of je mag zeggen dat het slachtoffer zelf heeft gemeld. Dat dat sterk is omdat je dan opkomt voor jezelf. Dat je met de ouders afspraken gaat maken over hun gedrag vanaf nu.

Houding

- Medeleven tonen door bijvoorbeeld te zeggen: ik kan me voorstellen dat het heel naar is dat je dit hebt meegemaakt.

Vragen stellen

- Luisteren en vragen; hoe en door wie er wordt gepest.
- Samenvatten.
- Doorvragen naar hoe de leerling zelf reageert, wat doet hij/zij voor, tijdens en na het pesten. Complimenten geven voor wat een leerling zelf al heeft gedaan (al is het een klein dingetje).
- Samen zoeken naar een andere reactie, bijvoorbeeld je niet afzonderen.
- Sterke kanten van de leerling benadrukken.
- Nagaan welke oplossing het kind zelf wil.

Informatie geven

- Huilen of heel boos worden is juist vaak een reactie die de pester wil.
- Benadrukken dat het gepeste kind geen schuld heeft.
- Het gepeste kind in laten zien waarom een kind pest (deze voelt zich daar groot door; heeft niets te maken met jou).

Eventueel oefenen

- Uitlokken/oefenen: De leerling in laten zien dat je op een andere manier kunt reageren en laten oefenen met ander gedrag.

In de weken na het gesprek

- Belonen (schouderklopje) als de leerling zich assertiever opstelt.
- De gepeste leerling niet over-beschermen. Hiermee plaats je de gepeste leerling juist in een uitzonderingspositie waardoor het pesten zelfs toe kan nemen.
- Eventueel de ouders adviseren om te zoeken naar een sport of club, waar de leerling ander gedrag kan oefenen in een andere omgeving dan de school.

Bijlage III Stappenplan voor een gesprek met de pester en eventuele meelopers m.b.v. Luisteren, Samenvatten, Doorvragen

Vertellen dat je gehoord hebt dat er dingen gebeuren waarbij hij (en misschien nog anderen) betrokken is, die sommige andere leerlingen niet zo fijn vinden. Dat je doel is om het probleem op te lossen op een manier die voor alle partijen goed is.

Zeggen dat je het fijn vindt dat hij naar dit gesprek is gekomen.

Dat je graag wilt weten wat hij van de gebeurtenissen vindt.

Weet hij toevallig al waar je op doelt?

Vragen naar het verhaal van de pester.

Echt luisteren naar het verhaal van de pester.

Samenvatten van het verhaal van de pester.

De gebeurtenissen vertellen zoals jij die hebt vernomen.

Begripvol reageren, ook als de pester zegt: “ja maar, ik was niet alleen”.

Zeggen: “kijk, ik was er niet bij. Ik weet alleen dat ... zich erg onprettig heeft gevonden. Kun je je daar iets bij voorstellen”?

Zeggen: “de geschiedenis kunnen we niet meer veranderen. We kunnen alleen anders doen in de toekomst. Wat zou er volgens jou/jullie anders kunnen gaan zodat ... zich niet meer rot voelt op school”?

De pester(s) kan dan zaken noemen die de ander anders moet doen. Dan vragen: “wat zou jij of zouden jullie ook anders kunnen doen”?

Weten zij niks, dan kom jij met voorbeelden.

Vraag welke afspraken jullie kunnen maken. Maak deze afspraak ook expliciet en zeg ook dat je hem opschrijft.

Maak een vervolgspraak over 3 dagen om te horen hoe het gaat. En meld dat je ook bij anderen uit de klas gaat checken hoe het loopt.

Bij ingewikkelder situaties kun je ook uitspelen hoe het dan in het vervolg gaat. Als je namelijk al eens ander gedrag hebt laten zien, wordt dat gemakkelijker.

Bedank de leerlingen voor hun medewerking en oplossing.

Houding

Gesprek voeren zonder schuldvraag. De leerling kan op dit moment niet anders doen dan dat deze doet.

Besef dat je eigen woede nu even terzijde geschoven moet worden om een snelle oplossing mogelijk te maken zonder al te veel gezichtsverlies voor de gepeste. Je doet meer kwaad dan goed door beschuldigend te zijn in de eerste fasen.

Vragen stellen

Praten: zoeken naar de reden van pesten (baas willen zijn, jaloezie, verveling, buitengesloten voelen, gebrek aan weerbaarheid of aan sociale vaardigheden).

Laten inzien wat het effect van het gedrag van de pester is op de gepeste.

Vragen naar 'hoe lossen we het huidige probleem nu op?' Excuses laten aanbieden mag ook milder: ik kan me voorstellen dat jij mijn <gedrag> niet leuk vond' (het gaat erom dat pesten stopt).

Informatie geven

Pesten is verboden in en om school; wij houden ons aan deze regels. Je krijgt hulp als jou dat niet lukt, maar er moet wel snel verbetering zichtbaar zijn. Het moet wel stoppen.

Eventueel oefenen

Leerling leren niet meteen kwaad te reageren, leren beheersen, de "stop-eerst-nadenken houding" of een andere manier van gedrag aanleren.

Eventueel doorverwijzen voor hulp bij ontwikkelen ander gedrag.

In de weken na het gesprek

Belonen (schouderklopje) als de leerling zich anders/beter opstelt.

Contact tussen ouders en school: elkaar informeren en overleggen. Inleven in begrip voor de leerling, wat is de oorzaak van het pesten?

We adviseren om te zoeken naar een sport of club, waar de leerling energie kwijt kan en kan oefenen met sociaal gedrag.

Aandachtspunten

Voel je je als mentor zelf niet veilig bij zo'n leerling of groepje leerlingen? Voer dit gesprek dan niet alleen

Het is beter om schuin tegenover elkaar te gaan zitten, dan recht tegenover elkaar. Dat is een setting die aantoonbaar meer medewerking oproept.

Bijlage IV Stappenplan voor een gesprek met ouders van de pester / meeloper

Bepaal van te voren of je het gesprek met of zonder de leerling voert.

De mentor belt de ouders op met als doel het maken van een afspraak. Daarbij aangeven dat er problemen zijn maar niet ingaan op wat er precies speelt.

Bij het gesprek op school: 'eerst koffie /thee. En, fijn dat u bent gekomen ...

Vertel dat er een probleem is en dat dat alleen kan worden opgelost door samen, ouders en school, hieraan te werken.

Vertel wat er is gebeurd.

Laat ouders stoom afblazen. Zij schrikken en gaan misschien zelf ineens in de aanval daardoor. Ga niet meteen welles/nietes, maar benoem wat er gebeurt: u schrikt van dit nieuws.U kunt zich niet voorstellen dat ... zoiets doet.... Veel ouders schrikken hiervan. Zij hebben hun kinderen niet met dit gedrag opgevoed. Klopt dat

Als ouders door stoom afblazen weer wat rustiger zijn geworden, kun je nogmaals vertellen wat er is geconstateerd. En vertellen wat de school tot nu toe heeft gedaan.

Zeg dat je in kaart wilt brengen hoe het thuis en op school gaat om tot ideeën voor oplossingen te komen.

Vragen over en weer over wat opvalt aan de leerling op school en thuis. Kijken wat eventueel zal helpen. Ouders die met kind het praten. Misschien iemand, die hij in de familie of vriendenkring bewondert, met hem laten praten. Welke professionele hulp is eventueel nodig?

Maak concrete afspraken met de ouders.

Bijlage V Stappenplan voor een gesprek zonder schuldvraag met gepeste leerling en pester

Fase 1: Situatie inleiden

- 1) Contact maken (namen noemen, even aanspreken en uitnodigen)
- 2) Feiten melden (gedrag, wat heb je gezien, gehoord)
- 3) Gevoel vragen door een IK-boodschap (gevoel, wat voelde jij erbij)
- 4) Doel aangeven van bemiddelen. “Ik wil dat we dit nu met elkaar uitspreken en dat jullie tot een oplossing komen met elkaar die voor iedereen goed voelt”.

Fase 2: Delen

- 5a) Om de beurt deelnemers laten vertellen wat er is gebeurd en daarna checken bij de anderen: herkennen ze dit? Laat ze vertellen hoe zij zich voelden en check of ze zich kunnen voorstellen hoe de ander zich voelde. Als deelnemers er doorheen praten: aangeven dat zij straks mogen, nu is de opdracht luisteren en inlevingsvermogen. Soms loopt een gesprek vast, ga dan in op de behoeftes, wat wil je? En ook hier feiten checken en inlevingsvermogen prikkelen.
- 5b) Benoem de verschillen, kijk of overeenstemming mogelijk is; stel de verschillen vast.

Fase 3: Oplossen

- 6) Brainstormen over mogelijke oplossingen. Wat kan een ieder doen om de situatie positief te veranderen?
- 7) Oplossingen kiezen met elkaar;
- 8) Checken: is iedereen het eens met de oplossing?
- 9) Evalueren van het gesprek en complimenten maken.

Fase 4: Oefenen

- 10) Oefenen met de oplossing en laten ervaren van het gewenste gedrag. Hiermee zorg je voor een positieve afsluiting, met een gedragselement door bijvoorbeeld een rollenspel uit te spelen.

Fase 5: Afspraken, evalueren en bijsturen

Bijlage VI Hoe te handelen bij digitaal pesten?

- *Bewaar de berichten*
Probeer de berichten waarin het pestgedrag voorkomt te bewaren. Vertel leerlingen hoe ze dat kunnen doen (afdrukken, selecteren en kopiëren).
- *Blokkeren van de afzender*
Leg de leerling zo nodig uit hoe hij/zij de pestmail kan blokkeren.
- *Probeer de dader op te sporen*
Soms is de dader te achterhalen door uit te zoeken van welke computer op school het bericht is verzonden. Neem contact op met de ICT-coördinator of de systeembeheerder. Het is mogelijk om van het IP adres van de e-mail af te leiden van welke computer het bericht is verzonden.
- *Neem contact op met de ouders van de gepeste leerling*
Geef de ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen.
- *Verwijs de ouders zo nodig door*
Er zijn twee telefoonnummers die ouders kunnen bellen met vragen, namelijk:
0800-5010: de onderwijstelefoon (of www.5010.nl)
0900-1113111: de vertrouwensinspectie
- *Adviseer aangifte*
In het geval dat een leerling stelselmatig wordt belaagd is er sprake van stalking en dan kunnen de ouders aangifte doen. Ook wanneer het slachtoffer lichamelijk letsel of materiële schade is toegebracht, kan de politie worden ingeschakeld. Zo nodig kun je verwijzen naar Bureau Slachtofferhulp (www.slachtofferhulp.nl, tel: 0900-0101)
- *De pestcoördinator*
Verwijs de pester en/of de gepeste door naar de pestcoördinator wanneer verdere begeleiding nodig is.

Bijlage VII Tips voor leerlingen om veilig te internetten

Wat kun je doen om digitaal pesten 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 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 van je social media-pagina's.
- Bel of mail niet zomaar met personen die je alleen van internet kent, spreek niet met ze af zonder dat je ouders dit weten.
- Verstuur zelf geen flauwe grappen, dreigmail of haatmail.
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van chatten kent.
- Let vooral op bij foto's van jezelf. Als je een foto op internet zet, kan deze gemakkelijk gekopieerd en op een andere website geplaatst worden. Zo kan hij jarenlang terug te vinden zijn. Foto's kunnen ook bewerkt worden.
- Wees zeer voorzichtig met het gebruik van je webcam. Jouw beelden kunnen worden opgeslagen en gebruikt worden om ze aan andere personen te laten zien of voor doeleinden gebruikt worden die jij niet wilt.

Wat kun je tegen cyberpesten en misbruik doen?

- Niet persoonlijk opvatten als het van mensen komt die je niet kent. De anonimiteit van internet maakt dat mensen makkelijker gaan schelden.
- Reageer niet op pestmails of andere digitale pesterijen. Verwijder de e-mail zo mogelijk zonder hem te openen. Als je niet reageert, gaan pesters vaak op zoek naar iemand anders om te pesten.
- Blokkeer de afzender. Als het gaat om sms'jes op de mobiele telefoon, dan heb je soms de mogelijkheid om nummers te blokkeren.
- Bewaar de bewijzen. Maak een print of sla ze op. Van het IP adres van de e-mail kan soms worden afgeleid, van welke computer de e-mail verzonden is. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare mail aan kan nemen. Men heeft daar ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie de mail heeft verstuurd. Bel de helpdesk op.
- Ga naar je mentor of afdelingsleider 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.pestenslaf.nl

Bijlage VIII Bruikbare (web)adressen bij (cyber)pesten

Informatie over pesten:

www.pestweb.nl

www.pesten.net

tv programma's over pesten:

<http://www.schoolveiligheid.nl/aps/School+en+Veiligheid/agressie+geweld+en+pesten/Pesten/Beeld+en+geluid/pesten+tv.htm>

Informatie over de Rots en Watertraining:

<http://www.puntwelzijn.nl/rotsenwater/index.htm>

Opdrachten over pesten:

<http://users.telenet.be/nagthebully/test%20jezelf.html>

Meld ongewenste seksuele of illegale activiteiten op internet:

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

Meldpunt cybercrime:

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

Sociogram met de klas maken:

<http://www.sociogram.nl/#testimonials>

Algemene zoekpagina's:

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

www.pesten.startkabel.nl

www.pesten.startpagina.nl

www.omp.nl

www.pesten.net

www.pestforum.nl

www.rtl.nl/gepest

www.meldknop.nl

www.veilig.kennisnet.nl

Cyberpesten / veilig internetgebruik / veilige school:

<http://www.mijnkindonline.nl/160/achtergrondinformatie-over-digitaal.htm>

www.kennisnet.nl

www.meidenvenijn.nl

www.iksurfveilig.nl

www.i-respect.nl

www.codenamefuture.nl

www.mediawijzer.nl

www.cyberpestedebaas.nl

www.digibewust.nl

www.cyberpesten.be

www.ghostbuster.org

www.digibewust.nl

Overige:

www.slachtofferhulp.nl

Boeken:

Pesten op school: Goossens, Vermande en Van der Meulen, ISBN 978 90 5931 817 5

Omgaan met pesten: Margo Henderson, ISBN 9 789088 504389

Van pesten naar samenwerken: Sue Young, ISBN 9 789077 671801

Films:

Cyberbully;

Trust;

Spijt;

Bully;

Meangirls;

Bluebird.