

Antipestprotocol



Almere 2015

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
1. Definities.....	4
2. Vormen van pestgedrag.....	4
3. Partijen bij het pestprobleem.....	5
4. Preventieve aanpak.....	7
5. Curatieve aanpak	9
6. Sancties & gevolgen	11
7. Instanties	11
Bijlage 1 Ouders.....	12
Bijlage 2 Digitaal pesten	14
Bijlage 3 Informatie.....	16
Bijlage 4 Checklist pestaanpak.....	17

Voorwoord

Eén van de uitgangspunten van Stad College is ‘leren en je prettig en veilig voelen op school horen bij elkaar.’

We spreken hiermee duidelijk uit dat Stad College een school is waar *ik gezien en waar ik uitgedaagd word en waar naar mij geluisterd word*. Waar ik mijn *passie en beroepskeuze* kan ontdekken en ontplooien; waar ruimte is om *met verschillen tussen mensen om te gaan en moeilijke vragen* niet uit de weg worden gegaan.

Docenten, onderwijsondersteunend personeel, mentoren en schoolleiding bevorderen deze ontwikkeling door het scheppen van een open en prettige werksfeer in de klas en daarbuiten. Door het creëren van overzicht en herkenbaarheid, draagt de organisatie van de school bij aan het gevoel van veiligheid en geborgenheid.

Het moet zo voor iedere leerling mogelijk worden om te ervaren dat zijn/haar persoonlijkheid er mag zijn. Er is ruimte voor iedereen om zichzelf te zijn zolang dat niet in strijd is met de afgesproken regels of dat iemands persoonlijke grenzen overschreden worden.

“Pesten” is in strijd met onze uitgangspunten en past daarom niet op Stad College.

Het pestprotocol is geschreven voor de leerlingen, ouders en medewerkers van de school. Het geeft het beleid van de school weer t.a.v. pesten. Het is onderdeel van het Schoolveiligheidsbeleid en als zodanig verbonden met andere onderdelen zoals het beleid t.a.v. schorsing en verwijdering van leerlingen en het beleid t.a.v. ongewenst gedrag (agressie, seksuele intimidatie en geweld). Het 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 een informatieve en verwijzende functie.

1. Definities

Plagen

We spreken over plagen wanneer de effecten van dat gedrag niet onaangenaam zijn voor anderen. Het gaat dan om een spel, dat door geen van de betrokkenen als bedreigend of echt vervelend wordt ervaren.

Plagen heeft geen nadelige gevolgen voor degene die het ondergaat. De pedagogische waarde van plagen is de speelse wijze van omgaan met “conflictsituaties”. Hierdoor ontwikkelen de leerlingen een vaardigheid, die hen later in hun leven van pas komt bij conflicthantering.

Pesten

Op Stad College hanteren we de regel dat jij je naar eigen believen mag gedragen, tenzij dat gedrag leidt tot een onaangenaam gevoel bij jezelf of bij een ander, die door dat gedrag getroffen wordt. En wanneer dat zich voordoet, ben je verplicht met elkaar (en eventueel een derde) om de tafel te gaan zitten om een oplossing te zoeken voor dat onaangename gevoel. Van ‘pesten’ is sprake wanneer het plagen, dat een pedagogische waarde heeft, wèl nadelige gevolgen heeft voor degene die het ondergaat. Degene die het ondergaat bepaalt dus of er sprake is van pesten.

Wat voor de één een vorm van ongewenst gedrag is, hoeft dat voor de ander niet te zijn. Wat voor de één een grapje of een plagerijtje is, kan door de ander als enorm vervelend of kwetsend ervaren worden. Wat misschien niet persoonlijk bedoeld is, kan iemand direct raken. Het is daarom nodig om in voorkomende gevallen met elkaar om de tafel te gaan zitten; al dan niet met een derde.

2. Vormen van pestgedrag

Pesten kan dezelfde vormen van plagen aannemen. Hieronder volgen 5 categorieën met voorbeelden van de genoemde vorm.

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, ongewenste berichtjes sturen via mail of chatprogramma’s, het gebruiken van een app of website met de bedoeling iemand zwart te maken door het verzenden van opmerkingen, foto’s en/of filmpjes.

Fysiek

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

Intimidatie

Bijv. een leerling achterna blijven lopen of ergens opwachten, iemand in de val laten lopen, de doorgang versperren of klem zetten, dwingen om bezit af te geven of geld of andere zaken mee naar school te nemen; seksuele intimidatie.

Isolatie

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

Stelen of vernielen van bezittingen

Bijv. afpakken, beschadigen en kapotmaken van spullen.

Tegen alle bovengenoemde vormen van pesten wordt op Stad College opgetreden.

3. Partijen bij het pestprobleem

In het geval van pesten worden meerdere partijen betrokken: de gepeste leerling(en), de pestende leerling(en), de zwijgende middengroep, het personeel en de ouders.

Om het pesten zowel in preventieve zin als in curatieve zin aan te pakken is het nodig dat alle partijen betrokken worden bij de uitvoering van het beleid. We spreken dan van een *vijsporen* aanpak.

De gepeste leerling

Leerlingen die gepest worden hebben vaak andere interesses dan de meeste leeftijdgenoten of ze doen dingen anders. Ze zijn goed in bepaalde vakgebieden of juist niet.

Veel leerlingen die gepest worden hebben een beperkte weerbaarheid. Ze zijn niet in staat daadwerkelijk actie te ondernemen tegen het pesten en stralen dat ook uit. Vaak zijn ze angstig en onzeker in een groep en durven ze weinig of niets te zeggen, omdat ze bang zijn afgewezen te worden. Deze angst en onzekerheid worden verder versterkt door het ondervonden pestgedrag, waardoor de gepeste leerling in een vicieuze cirkel komt waar hij zonder hulp zeker niet uit komt.

Gepeste leerlingen voelen zich vaak eenzaam, hebben in de omgeving waarin zij gepest worden vaak geen vrienden om op terug te vallen en kunnen soms beter met volwassenen opschieten dan met hun leeftijdgenoten.

De pestende leerling

Pestende leerlingen zijn vaak fysiek en/of verbaal sterker dan de gepeste leerling.

Meisjes pesten in drie kwart 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 wordt gepest door middel van fysiek geweld en voor de rest door middel van psychisch geweld.

Pestende leerlingen stellen zich vaak agressief op en reageren dan 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. Agressieve pestende leerlingen zijn niet alleen fysiek sterker dan de rest van de klas, ze hebben ook vaak een slecht ontwikkeld empathisch (invoelend) vermogen, zijn impulsief en domineren graag andere kinderen.

Een pestende leerling heeft niet geleerd zijn agressie/boosheid op een andere manier te uiten dan door het ongewenste pestgedrag te vertonen. Zij zijn in het verleden soms zelf ook gepest geweest. Ook pestende leerlingen 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. Pestende leerlingen maken geen normale sociale ontwikkeling door met alle gevolgen van dien, ook voor henzelf.

De middengroep

De meeste leerlingen zijn niet direct betrokken bij het actief pesten. Ze behouden enige afstand; dit is de zwijgende middengroep. Andere leerlingen doen, uit angst of uit berekening, mee; dit zijn de zogenaamde meelopers. Heel af en toe durft een leerling of een klein groepje leerlingen tegen de pester(s) in te gaan; dit zijn de leerlingen die het opnemen voor de gepeste leerling. De middengroep speelt een belangrijke rol in het oplossen van het pestgedrag.

Het specifieke kenmerk van een meeloper is de grote angst om zelf slachtoffer te worden. Maar het komt ook voor dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en denken daardoor op de populariteit van de pestende leerling in kwestie mee te liften. De meelopers houden het pestgedrag vaak in stand, doordat de pester gestimuleerd wordt door de aandacht die hij met zijn gedrag krijgt. Als er geen meelopers zouden zijn, zou het pestgedrag naar alle waarschijnlijkheid snel afnemen/stoppen.

De medewerkers

Pesten is vaak een goed bewaard groepsgeheim: veel leerlingen weten 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. De medewerkers hebben een voorbeeldfunctie en moeten (bij twijfel) altijd leerlingen op hun gedrag aanspreken.

De ouders

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

4. Preventieve aanpak

De mentor

De mentor heeft een grote verantwoordelijkheid bij het tot stand brengen van een veilig klassenklimaat vanaf de allereerste kennismaking.

In leerjaar 1 is dat tijdens de kennismakingsdag begin juli. Er is dan een uitgebreid programma waarin de kinderen elkaar leren kennen. De nadruk ligt op het goed leren omgaan met elkaar. Na de zomervakantie is er een vervolg van het kennismakingsprogramma. Dit laatste geldt ook voor leerjaar 2 t/m 4.

Door middel van het formuleren van bewustwordingsvragen krijgen alle klassen duidelijkheid over hoe met elkaar om te gaan; vragen zoals 'Kennen jullie een omgangsregel waar iedereen bereid is zich aan te houden?'. Deze worden opgeschreven en ondertekend door alle leerlingen van de klas. Daarnaast worden de omgangsregels zoals omschreven in de schoolgids nog een keer besproken, zodat deze voor iedereen weer duidelijk zijn.

Voorbeelden van omgangsregels zijn:

- 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 over wat belangrijk voor jou is
- We melden wanneer iemand gepest wordt; dat is geen klikken
- Wees jezelf en geef anderen ook deze ruimte
- We geven op een juiste manier aan wat en wanneer iets onaangenaam is

De klas brainstormt daarnaast over wat plagen en wat pesten is. Na het brainstormen wordt het verschil tussen plagen en pesten verduidelijkt/aangevuld aan de hand van het gestelde onder de kopjes "Plagen" en "Pesten" (p. 4).

Na de kennismaking wordt in de wekelijkse mentorlessen verder aandacht besteed aan het sociale klimaat door middel van o.a. klassengesprekken en gezamenlijke opdrachten. In de mentorlessen is er ook ruimte voor individuele gesprekken met de mentor, bijvoorbeeld als een leerling over pesten wil praten of zijn zorgen wil uiten m.b.t. een klasgenoot.

Naast de kennismakingsdagen en de mentorlessen volgen alle eerste klassen Kanjertraining. Dit programma duurt tien weken en wordt één keer per week gegeven door de mentor. Binnen de kanjerlessen wordt gewerkt aan vertrouwen in de groep, omgaan met lastig gedrag en groepsbinding. Verder wordt er momenteel gewerkt aan de invoering van Groepsplan Gedrag voor alle leerjaren. Dit is een instrument waarmee op drie verschillende niveaus activiteiten, leerlinginterventies en leraarstrategieën kunnen worden gepland, om zodoende gedragsproblemen te voorkomen dan wel aan te pakken.

De medewerker

Het voorbeeldgedrag van de docent in de les en van de medewerkers van de school is zeer belangrijk. Er zal minder gepest worden in een klimaat waar duidelijkheid heerst over de omgang met elkaar; waar acceptatie van verschillen wordt aangemoedigd en waar ruzies worden uitgesproken.

De basis is het handhaven van de omgangsregels en de schoolregels zoals die in de schoolgids vermeld staan. Hierbij staat de Gezamenlijke Leerling Benadering (GLB) centraal.

In en rond de school, tijdens pauzes en tussenuren wordt er door de conciërges en docenten gesurveilleerd. Daarnaast spreken we ons uit over het gedrag tijdens de reis van en naar school.

Het beleid

Het is belangrijk om het antipestbeleid bij leerlingen, ouders en personeel bekend te maken.

Het antipestbeleid is toegankelijk door er naar te verwijzen in de schoolgids en het te publiceren op de website. Het is onderdeel van de beleidscyclus van de school waardoor het regelmatig geëvalueerd en eventueel bijgesteld wordt. Het onderwerp pesten en het antipestbeleid van de school is opgenomen in het scholingsaanbod voor het personeel als een onderdeel van hun deskundigheidsbevordering.

5. Curatieve aanpak

Het is belangrijk de leerling die gepest wordt serieus te nemen en een luisterend oor te bieden. De mentor is altijd het eerste aanspreekpunt voor leerlingen en ouders.

De mentor

Neemt duidelijk stelling tegen het pestgedrag en geeft advies hoe te reageren op het pesten. De mentor geeft de leerling die gepest wordt een duidelijk perspectief en laat weten dat het probleem serieus aangepakt wordt door andere personen binnen (en eventueel buiten) de school er bij te betrekken indien dit nodig is (mentor, vakdocenten, conciërges en evt. anti-pestcoördinatoren). De mentor betreft de leerling die gepest wordt in het traject dat hij/zij wil volgen: er wordt uitgelegd welke stappen hij/zij wil nemen en wanneer de gepeste er actief er bij betrokken wordt.

Het volgende stappenplan kan hierbij gevolgd worden:

1. Inventarisatie bij collega's (OP en OOP) door mentor
2. In gesprek gaan met gepeste leerling
3. In gesprek gaan met pestende leerling
4. Evt. in gesprek gaan met klasgenoten
5. Mentor informeert betreffende ouders over de situatie
6. Plan opstellen (zie mogelijke stappen hieronder) evt. met anti-pestcoördinator
7. Mentor informeert betreffende ouders en lesgevende docenten over plan van aanpak
8. Plan uitvoeren en vaststellen evaluatiemoment
9. Evalueren plan met alle betrokkenen
10. Indien geen verbetering; sancties door teammanager en wederom gesprek
11. Nazorg / vinger aan de pols en registratie

Mogelijke stappen bij het opstellen van een plan:

- Een gesprek organiseren tussen degene die pest en degene die gepest wordt.
- Een klassengesprek en andere activiteiten organiseren met als doel de veiligheid in de klas weer te herstellen door de zwijgende meerderheid te mobiliseren. Dit moet niet op basis van het individuele geval maar moet een algemeen karakter hebben zodat de leerling die gepest wordt er niet op aangekeken kan worden. Het onderwerp *de veilige school* kan als maatschappelijk item besproken worden.
- Een gesprek met de leerling die gepest wordt en zijn/haar ouders.
- Een gesprek tussen de ouders van de leerling die gepest wordt en van degenen die pesten stimuleren.
- In overleg kan worden besloten dat de gepeste een sociale vaardigheidstraining gaat volgen, dit kan kosteloos plaats vinden bij Oke-op-school (Rots en Water training, verwijzing loopt via de mentor en orthopedagoog).
- No Blame. De No Blame-aanpak is een methode tegen pesten waarbij niemand gestraft wordt, maar waarbij een beroep gedaan wordt op de positieve kracht van een groep om het zelf op te lossen. De aanpak van het probleem is een gedeelde verantwoordelijkheid van de groep. De groep bestaat uit de gepeste, een vriend van

de gepeste, de pester, een meeloper, 2 of 3 mensen uit de middengroep. Na 2 weken inventariseert de mentor opnieuw.

Aanspreken van de leerling die pest

In een eerste gesprek wordt de leerling die pest hierop aangesproken door de mentor. Naar gelang de ernst van het vertoonde gedrag en de uitkomst van het gesprek, wordt er afgesproken dat het bij een gesprek en excuses tegenover de leerling die gepest is blijft. Bij herhaling zal het alternatief voor straffen toegepast worden. De situatie wordt vastgelegd in het leerling-dossier en gecommuniceerd aan de ouders in een gesprek of eventueel in een brief, als een gesprek niet mogelijk is.

In een vervolggelsgesprek wordt nagegaan of er verbetering in het gedrag is opgetreden. Eventueel wordt een aantal nagesprekken gevoerd met de mentor, met als doel:

- Achter de mogelijke oorzaak van pesten te komen.
- Het empathisch vermogen van de leerling die pest verder te ontwikkelen.

In overleg kan externe deskundigheid ingeroepen worden om de leerling die pest verder te helpen zijn/haar gedrag te veranderen. De school kan ook als voorwaarde stellen dat er een sociale vaardigheidstraining gevolgd wordt.

De medewerkers

Alle medewerkers van de school dienen als voorbeeld voor de leerlingen. Daarnaast moeten zij ingrijpen wanneer zij signalen opvangen die lijken te wijzen in de richting van pesten. Daarna geven ze signalen van pesten door aan de betreffende mentor. De mentor doorloopt vervolgens de stappen van het beschreven stappenplan. Van medewerkers kan gevraagd worden extra op een leerling te letten en mee te helpen uit te vinden wie degenen zijn die de betrokken leerling lastig vallen.

De anti-pestcoördinatoren

Op Stad College zijn twee anti-pestcoördinatoren. Deze kunnen worden ingeschakeld, wanneer de mentor er niet uit komt met leerlingen en ouders. Zij kunnen dan de mentor ondersteunen en extra hulp bieden waar nodig.

De ouders

De ouders, van zowel de gepeste leerling als de leerling die pest, dienen ondersteund te worden. Het is belangrijk om de ouders die zich zorgen maken over het gedrag van hun kind, serieus te nemen. Zij moeten betrokken worden bij de aanpak van het pestgedrag zoals boven beschreven. Ouders moeten op de hoogte gesteld worden het antipestbeleid. Dit kan via de schoolgids en de website van de school. De mentor kan hier naar verwijzen. Ouders moeten informatie en advies krijgen over pesten en de manieren waarop het pesten kan worden aangepakt.

Zie bijlage 1 voor een gedetailleerde beschrijving van signalen en adviezen.

6. Sancties & gevolgen

Afhankelijk van de ernst van de uitlatingen, gedragingen en gevolgen, worden naar leerlingen toe maatregelen genomen welke variëren van waarschuwing, schorsing en verwijdering van school. Dit wordt per situatie beoordeeld.

Wanneer er sprake is van een strafrechtelijke overtreding, zal er aangifte gedaan worden bij de politie door school, ouders of de leerling zelf.

7. Instanties

Er zijn allerlei instanties die zich bezig houden met pesten en andere vormen van ongewenst gedrag, zowel in de vorm van voorlichting en preventie als in de vorm van hulpverlening.

Binnen school

Stad College kent een systeem van contactpersonen die op kunnen treden in situaties van ongewenst gedrag zoals pesten, discriminatie, agressie, seksuele intimidatie en geweld. Zij kunnen worden ingeschakeld wanneer het gevoel ontstaat dat er niet op de juiste wijze gehandeld wordt door de mentor, docent of door de schoolleiding of als het gevoel bestaat dat niemand anders meer te vertrouwen is.

- Anti-pestcoördinatoren: Eddy de Bruin (e.de.bruin2@amarantis.nl)
Brigitte de Hond (b.de.hond@hetbaken.nl)
- Contactpersoon bij ongewenste intimidatie: Alma van der Starre (a.van.der.starre@hetbaken.nl)

NB voor alle gesprekken geldt: er is géén sprake van geheimhoudingsplicht. Wel wordt er uiteraard zorgvuldig omgegaan met de gegeven informatie.

Buiten school

- Maatschappelijk Werk
http://www.zorggroep-almere.nl/maatschappelijk_werk.php
(werkt in wijkteams, adres is dus afhankelijk van de wijk waarin de leerling woont)
- Samen Veilig Almere
<http://www.samen-veilig-flevoland.nl/>
(werkt in wijkteams, adres is dus afhankelijk van de wijk waarin de leerling woont)
- Oke-op-school
<http://www.oke-op-school.nl/home/vo/>
Telefoon: 036-5296032

Bijlage 1 Ouders

Informatie voor ouders van *gepeste* leerlingen.

Wat kunnen signalen zijn van pesten?

- Niet meer naar school willen.
- Niets meer over school vertellen.
- Nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of niet meer bij anderen gevraagd worden.
- Slechtere resultaten op school dan vroeger.
- Vaak dingen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen.
- Vaak hoofdpijn of buikpijn hebben.
- Blauwe plekken hebben op ongewone plaatsen.
- Niet willen gaan slapen; vaker wakker worden of nachtmerries hebben; bedplassen.
- De verjaardag niet willen vieren.
- Niet buiten willen spelen.
- Niet alleen een boodschap durven doen.
- Niet meer naar een club willen / durven gaan.
- Bepaalde kleren niet meer aan willen.
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn.
- Zelf blessures creëren om niet naar school te hoeven.

Wat ouders / verzorgers zelf kunnen doen:

- Neem uw kind serieus en zeg dat u met anderen gaat praten om het pesten te stoppen.
- Pesten op school kunt u het beste direct met de mentor bespreken.
- Praat erover met uw kind of vraag uw kind op te schrijven wat het heeft meegemaakt.
- En garandeer uw kind, dat u zorgvuldig hiermee zult omgaan.
- Leg uw kind uit hoe het komt dat kinderen pesten.
- Samen praten over pesten kan ook via een boek of een film over het onderwerp.
- Vertel dat als volwassenen niets doen, zij niet zien dat er gepest wordt of dat ze niet weten hoe het probleem moet worden opgelost.
- Waarschuw uw kind dat het mogelijk is dat het pesten niet meteen ophoudt als er beter op wordt gelet. De problemen van het kind dat pest zijn soms erg groot en moeilijk op te lossen op korte termijn.
- Houd het onderwerp bespreekbaar, informeer regelmatig hoe het gaat.
- Als u er van uw kind met niemand over mag praten, steun dan uw kind, geef achtergrondinformatie en maak duidelijk dat de school het zorgvuldig zal aanpakken. Voordat u dit belooft, is het raadzaam te vragen wat de school doet.
- Beloon uw kind en help het zijn/haar zelfrespect terug te krijgen.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een (team) sport.

- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Doe dat niet met een negatieve insteek, maar geef adviezen om aan het pesten een einde te maken. Een negatieve manier van vragen is bijvoorbeeld: "Wat is er vandaag weer voor ergs gebeurd?"
- Houd regelmatig en intensief contact met de mentor van uw kind.
- Als uw kind echt lijdt onder het pesten en dat ten koste gaat van het zelfvertrouwen, kan hulp van een deskundige nodig zijn. Dit kan individueel of mogelijk in een sociale vaardigheidstraining.
- Houd het niet stil, maar onderneem actie, door het met iemand te delen.

Informatie voor ouders van pestende leerlingen

- Neem het probleem serieus.
- Raak niet in paniek: elk kind kan in de verleiding komen te gaan pesten.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak en aanleiding van het pesten te komen.
- Maak uw kind gevoelig voor wat het gedrag anderen doet.
- Besteed aandacht aan uw kind, door te laten merken dat u veel waarde hecht aan wat voor hem/haar belangrijk is. En door te laten merken dat u het belangrijk vindt dat het zich niet rot voelt.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport.
- Bekijk samen met uw kind een film over pesten.
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Geef adviezen over andere manieren om met elkaar om te gaan.
- Houd regelmatig en intensief contact met de mentor van uw kind.
- Er zijn mogelijkheden om uw kind aan een sociale vaardigheidstraining te laten meedoen. Informatie hierover is op te vragen bij de mentor of orthopedagoog.

Bijlage 2 Digitaal pesten

Wat kun je doen om digitaal pesten 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.
- Als je je vervelend voelt door iets wat je hebt gezien, vertel dat dan aan iemand die je vertrouwt.
- Blijf altijd vriendelijk en eerlijk en scheld niet (terug).
- Verwijder onbekende mensen uit je contactlijst.
- Ga weg uit de chat als er iets vervelends gebeurt.
- Bel of mail niet zomaar met kinderen die je van internet kent, en spreek niet met ze af zonder dat je ouders dat weten.
- Verstuur geen flauwe grappen, dreigmail of haatmail.
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van het chatten kent.

Dus: geen e-mailadressen, gewone adressen, namen (ook niet van school), telefoonnummers, wachtwoorden enz. geven, zeker niet aan mensen die je niet 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, ook als jij hem al weggehaald hebt. Foto's kunnen ook bewerkt worden zonder dat jij dat weet of wilt. Houd daar rekening mee.

- Wees voorzichtig met het gebruik van je webcam.

Gebruik geen webcam bij personen die je niet kent of vertrouwt. Jouw beelden kunnen worden opgeslagen en gebruikt worden om ze aan andere personen te laten zien. Ze kunnen ook voor andere doeleinden gebruikt worden dan waarvoor jij ze gemaakt hebt.

Wat kun je tegen digitaal pesten doen?

- Realiseer je dat dit gebeurt door iemand, die het persoonlijk moeilijk heeft en niemand heeft die hem/haar daarbij kan helpen.
- Niet altijd persoonlijk opvatten.

Als het pesten komt van mensen die je niet kent, vat scheldpartijen of beledigingen dan niet persoonlijk op. Vaak maken mensen negatieve opmerkingen uit verveling. De anonimiteit van internet maakt dat mensen makkelijk gaan schelden.

- Negeer pestmails, - berichten.

Je kunt het beste niet reageren op haatmailtjes of andere digitale pesterij. Het negeren is effectief in de beginfase van pesten, dus als de pester nog niet zolang aan het pesten is. Pestkoppen willen vaak aandacht. Als je niet reageert, gaan pesters op zoek naar iemand anders om te pesten.

- Krijg je pest e-mails of berichten, blokkeer dan de afzender.
- Praat erover.

Erover praten met je vrienden, je ouders of een leraar die je vertrouwt is belangrijk. Zeker als het pesten al een tijdje duurt en je je er bedreigd door voelt. Liefst met iemand die veel van computers en internet weet.

- Bewaar de bewijzen.

Als de pesterijen al in een verder gevorderd stadium zijn en er via de mail of berichten op social media bedreigingen worden geuit, bewaar deze dan. Hoe vervelend de mailtjes ook zijn, gooi ze niet weg. Maak een printje van de pestmail of sla de berichten op. Het zijn bewijzen die tegen de pester gebruikt kunnen worden. Aan het IP adres van de e-mail kan soms afgeleid worden van welke computer de e-mail verzonden is. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare mail, berichtjes e.d. aan kan nemen. Daar heeft men ook vaak de technische mogelijkheden om na te gaan wie het verstuurt. Bel deze helpdesk op.

- Je kunt naar één van de contactpersonen op school gaan die speciaal zijn aangesteld om je te helpen bij vormen van ongewenst gedrag. Zij kunnen je vertellen wat je nog meer kunt doen om het vervelende gedrag te stoppen. Zij kunnen je ook helpen als het vervelende gedrag misschien al gestopt is, maar je er nog steeds last van hebt.
- Je kunt in sommige gevallen aangifte doen bij de politie.

In bepaalde gevallen kun je naar de politie om aangifte te doen. Pesten kan zo hardnekkig zijn dat het pesten 'stalken' wordt genoemd. Dit is strafbaar.

- Voel je niet schuldig als er iets vervelends gebeurt. Het is niet jouw schuld.

Bijlage 3 Informatie

Boeken

Mieke van Stigt, *Alles over Pesten*. (2014)

Marjolijn Vermande, *Pesten op School*. (2015)

Sue Young, *Van pesten naar Samenwerken*. (2012)

Fina van de Pol-Drent, *Met buikpijn naar School*. (2013)

Patrick van Veen & Sarah Mutsaers, *Pestkop Apenkop*. (2012)

Websites

www.pestenislaf.nl

<http://www.pestweb.nl/middelbare-school.html>

www.pesten.net

<http://www.stoppestenu.nl/digitaal-pesten>

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

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

Films

Spijt! (2013)

Stuk! (2014)

Ben X (2007)

Sophie & Arthur (2004)

Cyberbully (2011)

Documantaires/korte films

Bully (2011)

Cyberbully (2015)

Bluebird (2004)

Bijlage 4 Checklist pestaanpak

1. De W's invullen Wat speelt er? (wie, wat ,waar ,wanneer, waarom enz.)

- a. Wie wordt gepest?
- b. Wie pest (en)?
- c. Waarom wordt gepest?
- d. Wat zijn de rollen? Wie loopt mee/moedigt aan?
- e. Wat gebeurt er precies? Hoe (in welke vorm) wordt gepest
- f. Wat zeggen de gedragsregels van de school over dit gedrag (wat is de regel en wat is de bijbehorende sanctie?)
- g. Is er sprake van strafbare feiten?
- h. Waar wordt gepest? (in de klas, in de vrije ruimte, bij gym, route school-huis...)
- i. Sinds wanneer wordt gepest?

2. De groep/klas:

- a. In welke groep vinden de pesterijen plaats?
- b. Hoe is de sfeer in de groep?
- c. Is de sfeer in de groep veranderd en zo ja waardoor?
- d. Wat voor leerlingen zitten er in de groep?
- e. Hoe reageren de leerlingen op elkaar?
- f. Wat zijn de vaardigheden van de leerlingen op cognitief en sociaal gebied?
- g. Wie zijn de leiders?
- h. Zijn de regels en afspraken in de groep duidelijk?
- i. Hoe is de relatie tussen de groep en de leerkracht /mentor
- j. Zijn er bijzondere omstandigheden van buitenaf (bijv. conflicten in de wijk/culturele of sociale verschillen....)?
- k. Zijn er specifieke individuele problemen van de leerlingen?
- l. Is het pestgedrag een nieuw probleem of bestaat het al jaren?
- m. Als pesten een oud probleem is, hoe komt dat dan?

3. Mentor/groepsleerkracht

- a. Wat is de rol van de groepsleerkracht/mentor binnen het "pestsysteem"?
- b. Heeft de groepsleerkracht/mentor begeleiding/hulp nodig voor het begeleiden van het groepsproces van.....?

4. De O van ouders 1

- a. Ouders van de gepeste geïnformeerd over pesterijen op(datum) door.....
- b. Ouders van de pester geïnformeerd over pesterijen op..... (datum) door.....
- c. Ouders van de meelopers geïnformeerd over pesterijen op.....(datum) door....
- d. Hoe is de relatie tussen school en deze ouders?
- e. Is er onderling contact tussen de deze ouders?

5. De A's invullen (ACTIE naar direct betrokkenen: gepeste, pester, meelopers)

Ondernomen actie naar gepeste leerlinge/pester/meelopers

door.....(groepsleerkracht/mentor/.....)

- a. Zelfstandig gesprek tussen gepeste en pester, zonder volwassenen om samen tot oplossingen te komen.
- b. Gesprek groepsleerkracht/mentor met alleen de gepeste (steunend/spiegelend).
- c. Gesprek groepsleerkracht/mentor met de pester (corrigerend) gericht op gedragsverbetering.
- d. Gesprek groepsleerkracht/mentor met de meelopers (corrigerend) gericht op gedragsverbetering.
- e. Probleemoplossend gesprek met gepeste en pesters o.l.v....., gericht op concrete afspraken binnen verbetertermijn.
- f. Peermediation tussen pester en gepeste.
- g. Herstelrecht tussen gepeste en pester/meelopers o.l.v.
- h. Maatje(s) uit (hogere) klas aanstellen voor de gepeste.
- i. Steungroep/No-blame-samenstellen ten bate van gepeste o.l.v.
- j. Hoor en wederhoor van gepeste en pester door de schoolleiding.
- k. Straf voor pester en meeloper(s) door de schoolleiding.
- l. Anders.....

6. Ondernomen acties naar de groep/klas

- a. Kring-/Groepsgesprek over pesten.
- b. Omgangsregels maken/aanscherpen.
- c. Oplossingsgerichte aanpak: van een 5 naar een 7+.
- d. Les/spelletje (Pestpiramide bouwen, Kwartetten, Roddel remmen, Roze regels, Gedragen gedrag, Itsuptoyou,).
- e. Lessenserie over pesten (DVD Spijt! met lessen).
- f. Anti-pestproject.
- g. Presentatie door de gepeste leerling.
- h. Afnemen enquête/thermometer.
- i. Klassenobservatie.
- j. Sociogram.
- k. Zijn er contacten met externe organisaties voor het aanpakken van dit pestgedrag?

7. De O van ouders (2)

- f. Ouders van de gepeste geïnformeerd over schoolaanpak op(datum) door.....
- g. Ouders van de pester geïnformeerd over schoolaanpak op..... (datum) door.....
- h. Ouders van de meelopers geïnformeerd over schoolaanpak op.....(datum) door....
- i. Staan deze ouders open om pesten te bespreken/ Zijn zij bereid zich ervoor in te zetten.

8. Collega's

- a. Zijn de collega's (school/vakdocenten) op de hoogte van de peestsituatie en de gemaakte afspraken?

- b. Wie checkt het verloop van het groepsproces bij hen?

9. Zorg

- a. Wat weten we van de gepeste leerling?
- b. Is hulp/begeleiding nodig? Zo ja welke? (SoVa, vriendschap sluiten, weerbaarheid, negeren, slachtoffergedrag stoppen?.....)
- b. Wie verzorgt dit? (leerlingbegeleider, schoolmaatschappelijk werk, specialist..)
- c. Zijn er bijzonderheden inzake de thuissituatie/de ouders van de gepeste leerling? (leerling-dossier). Zorgteam inschakelen?
- d. Wat weten we van de leerling(en) die pest(en)? *Zijn de pesters/meelopers "stakkers" (begeleiding) of "rakkers" (grenzen)* (leerling-dossier/leerlingvolgsysteem).
- e. Is begeleiding/hulpverlening nodig? Zo ja welke? (SoVa, anti-agressie,.....)
- f. Wie verzorgt dit? (leerlingbegeleider, schoolmaatschappelijk werk, specialist..)
- g. Zijn er bijzonderheden inzake de thuissituatie/de ouders van de leerling(en) die pest(en)? (leerlingdossier) Zorgteam inschakelen?

10. Antipestcoördinator

- a. Anti-pestcoördinator geïnformeerd over pesterijen en aanpak doorop (datum).
- b. Kennismakingsgesprek Antipestcoördinator met gepeste leerling en zijn/haar ouders. Overzicht geven van acties die de school inzet om pesten te stoppen.....op(datum).
- c. Vinger aan de pols-gesprek na 14 dagen, met gepeste leerling en ouders. Antipestcoördinator informeert bij ouders gepeste: *hoe gaat het nu? Voldoende of meer/anders?*op(datum). *Vervolgafspraken maken en registreren.* Informatie terugkoppelen aan groepsleerkracht/mentor en schoolleiding.
- d. Vinger aan de pols-gesprek na 4 weken, met gepeste leerling en ouders. Antipestcoördinator informeert bij ouders gepeste: *hoe gaat het nu? Voldoende of meer/anders?*op(datum). *Vervolgafspraken maken en registreren.* . Informatie terugkoppelen aan groepsleerkracht/mentor en schoolleiding.
- e. Vinger aan de pols-gesprek na 8 weken, met gepeste leerling en ouders. Antipestcoördinator informeert bij ouders gepeste: *hoe gaat het nu? Voldoende of meer/anders?*op(datum). *Vervolgafspraken maken en registreren.* . Informatie terugkoppelen aan groepsleerkracht/mentor en schoolleiding.
- f. Wijzigen pesters hun gedrag niet binnen de gestelde termijn, dan schakelt de anti-pestcoördinator de schoolleiding in.

Extra:

- a. Zijn de ouders van de gepeste leerling tevreden over de aanpak van de school? Zo nee, willen zij een klacht indienen? Een klacht bij het bestuur? Een klacht bij de klachtencommissie (met ondersteuning van de vertrouwenspersoon)?
- b. Betreft het pestgedrag strafbare feiten? Zijn de pesters en meelopers ouder dan 12 jaar? Willen de ouders melding/aangifte doen bij de politie?
- c. Willen de ouders schade verhalen op de WA-verzekering van de (ouders van de) pesters of de WA-verzekering van de school eventueel via een civiele procedure?