



Anti-pestprotocol

Locatie: De Spinaker VSO Alkmaar

Jan Ligthartstraat 7
1817 MR Alkmaar
072-5140244
<http://www.despinaker.nl/>
oktober 2016

Inhoudsopgave

Het anti-pestprotocol	p.2
Plagen	p.3
Pesten	p.4
Cyberpesten	p.5
Verschillende rollen bij pestsituaties	p.7
Signalen	p.9
Hoe handelen wij als er pestgedrag wordt gesignaleerd?	p.10
Preventieve maatregelen	p.14
Bijlage 1: Adviezen voor ouders	p.15
Bijlage 2: Stappenplan na een melding van cyberpesten	p.16
Bijlage 3 Tips voor leerlingen	p.17
Bijlage 4 Links voor bruikbare adressen	p.18

Het anti-pestprotocol

De medezeggenschapsraad van de Spinaker heeft haar instemming gegeven aan het beleidsstuk "Pestprotocol", dat opgenomen is in het schoolplan en de schoolgids. Een Pestprotocol is een verklaring van het schoolbestuur, directie, docenten, medewerkers, ouders en leerlingen waarin is vastgelegd dat men het pestprobleem op school volgens een bepaalde werkwijze aanpakt.¹

Door het protocol te volgen ontstaat er een samenwerking tussen docent, pester, gepeste, overige klasgenoten en ouders (ook wel de Vijfsporenaanpak genoemd.).

Die werkwijze wordt voor de locatie VSO-Alkmaar expliciet in dit protocol beschreven. Uiteraard is dit pestprotocol gekoppeld aan de visie en de identiteit van De Spinaker. Onze school wil een school zijn waar leerlingen niet bang hoeven te zijn, waar rust is en wordt gewerkt. Een school die er netjes uitziet en waar leerlingen weer het gevoel krijgen dat ze wél kunnen presteren en dat ze de moeite waard zijn.²

Pesten is een wezenlijk en groot probleem waarvoor geen kant en klare oplossingen zijn. Ieder geval van pesten heeft een andere oorzaak en heeft een eigen aanpak nodig.

Eén ding staat voorop: pesten wordt niet getolereerd bij ons op school!

De acties die we ondernemen zijn niet statisch. Afhankelijk van alle andere ontwikkelingen binnen de school, zal ook het handelen rond pesten zich verder ontwikkelen en in dat geval zal dit protocol aangepast worden.³

¹ De Spinaker Protocollenboek, Pestprotocol.

² <http://www.despinaker.nl>/Missie en visie

³ Voor de tekst van dit protocol is onder andere gebruik gemaakt van pestprotocollen van andere scholen. De aanpak van pesten heeft echter een duidelijk eigen karakter.

Plagen

Plagen gebeurt vaak incidenteel. Het is meestal onbezonnen en spontaan gedrag. Het duurt niet lang en is niet structureel. Het is vaak een éénmalige activiteit waarbij kinderen/jongeren gelijkwaardig zijn aan elkaar. Plagen gaat vaak gepaard met humor. De ene keer plaagt de een, de andere keer plaagt de ander. De betrokken partijen zijn min of meer gelijk aan elkaar, niemand is de baas. Plagen gebeurt zonder kwade bijbedoelingen en is daarom vaak leuk, plezierig en grappig.

Bij plagen loopt de geplaagde geen blijvende psychische en/of fysieke schade op en is in staat zich te verweren.⁴

⁴ <http://www.pestweb.nl/>

Pesten

Pesten gebeurt vaak structureel. Er is sprake van een ongelijke verhouding. Het ene kind/jongere is sterker en het andere kind/jongere is zwakker. Het is steeds hetzelfde kind/jongere dat wint en blootstaat aan negatieve handelingen verricht door één of meerdere personen. De pestkop heeft geen positieve bedoelingen; wil pijn doen, vernielen of kwetsen. Het gepeste kind voelt zich alleen, onzeker, verdrietig en bang.

Er zijn verschillende manieren om te pesten. Dit zijn de meest voorkomende:

Met woorden:

- Belachelijk maken, uitlachen
- Kleineren, vernederen
- Schelden, bijnamen geven
- Roddelen
- Gemene briefjes, e-mails of sms-berichten sturen (zie ook cyberpesten)
- Bedreigen

Lichamelijk:

- Achterna lopen
- Klem zetten of opsluiten
- Trekken, duwen, slaan, schoppen, krabben

Anders:

- Doodzwijgen of buitensluiten bij gesprekken of activiteiten
- Spullen aftroggelen of geld afpersen
- (Dierbare) bezittingen afpakken of vernielen.⁵

'Iemand wordt getreiterd of is het mikpunt van pesterijen als hij of zij herhaaldelijk en langdurig blootstaat aan negatieve handelingen verricht door één of meerdere personen'.⁶

⁵ <http://www.psychischegezondheid.nl>

⁶ <http://www.pestweb.nl/>

Cyberpesten

Cyberpesten is een vorm van pesten waarbij pesters herhaaldelijk gebruik maken elektronische media zoals internet of mobiele telefonie om iemand kwetsend materiaal toe te zenden of door kwetsende dingen over iemand te verspreiden met de bedoeling om macht over de persoon uit te oefenen. Cyberpesten vindt plaats wanneer een kind/jongere een ander kind/jongere kwelt, bedreigt, lastig valt, vernedert of in verlegenheid brengt door gebruik te maken van digitale technieken, zoals Twitter, What's App, Facebook en andere chatprogramma's of social media sites.

Kenmerken van cyberpesten

Hoewel cyberpesten lijkt op 'gewoon' pesten zijn er een aantal kenmerken die cyberpesten erger kunnen maken:

- Cyberpesten is harder dan 'gewoon' pesten. Het gebeurt vaak anoniem en bovendien staan dader en slachtoffer niet fysiek tegenover elkaar. Hierdoor voelt de dader zich veilig en zal dus weinig terughoudend zijn.
- Cyberpesten geeft een onveilig gevoel omdat het overal kan plaatsvinden, ook in de veilige omgeving zoals thuis of op school. Het slachtoffer voelt zich onveilig dan bij 'gewoon' pesten want hij is nergens vrij; niet op school; niet op het werk of thuis.
- Digitale berichten zijn moeilijk te interpreteren omdat je geen emoties van de zender erbij ziet.
- Er zijn geen omstanders die het slachtoffer kunnen helpen. Internet en mobiele telefoon worden immers meestal individueel gebruikt.
- De pestberichten blijven langer 'hangen' omdat APP-gesprekken, tekstberichten en e-mails terug te lezen zijn in tegenstelling tot een uitgesproken scheldwoord. Ook is het moeilijk terug te draaien want berichten op bijvoorbeeld het internet blijven lang staan waardoor het slachtoffer jaren later er nog mee geconfronteerd kan worden.
- Het is moeilijk om over cyberpesten te praten. Leraren zullen snel zeggen dat het kind/ jongere bijvoorbeeld maar niet meer moet 'Appen' maar dat is geen oplossing.

Verschillende vormen

Onderzoekster Nancy Willard onderscheidt de volgende vormen van cyberpesten:

Flaming:

Het over en weer sturen van scheldberichten via bijvoorbeeld een chat

Harassment:

Het herhaaldelijk sturen van scheldberichten

Dissing:

Het online kwaadaardig roddelen over iemand om diegene een slechte naam te bezorgen

Outing:

Het openbaar maken van privéfoto's of filmpjes

Trickery:

Het iemand uitlokken tot het geven van privé-informatie en die vervolgens online zetten of naar anderen doorsturen

Exclusion:

Het buitensluiten van iemand door bijvoorbeeld in een groepschat niet tegen diegene te chatten

Cyberstalking:

Het herhaaldelijk lastigvallen van iemand op verschillende digitale manieren bijvoorbeeld via chatten, mailtjes én App-berichten.

Gevolgen

De gevolgen van pesten zijn het grootst wanneer een kind/jongere zowel in het 'echte leven' als via digitale wegen gepest wordt. Net als bij 'gewoon' pesten kan cyberpesten depressieve gevoelens, een negatief zelfbeeld en eenzaamheid bij slachtoffers veroorzaken.⁷

⁷ <https://www.leraar24.nl/dossier/1812/cyberpesten>

Verschillende rollen bij peestsituaties

Het pestprobleem draait niet alleen om de pester en het gepeste kind (dader en slachtoffer). Er is een grote groep 'anderen' die (zwijgend) op de achtergrond toch betrokken zijn. Als er gepest wordt heeft iedereen in een klas ermee te maken. Alle leerlingen in de klas hebben in hun rol invloed op het pesten. Ook ouders en docenten/ medewerkers.

De verschillende rollen op een rij:

De Pester:

Is vaak onzeker en wil graag aardig en stoer gevonden worden. Denkt door te pesten dat iedereen hem/haar grappig vindt. De pester pakt een persoon altijd op diens zwakke plek, zoals een afwijkend uiterlijk, een accent, snel blozen, dik zijn, slim zijn of juist niet zo slim zijn.

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. Van binnen zijn ze vaak onzeker en ze proberen zichzelf groter te maken door een ander kleiner te maken.

Pesters krijgen vaak anderen mee, want wie meedoet, loopt zelf de minste kans om slachtoffer te worden. Doorgaans voelen pesters zich niet schuldig want het slachtoffer vraagt er immers om gepest 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 gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers of een laag niveau)
- Een zwak gevoel van autonomie (te weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid)

De Gepeste:

Voelt zich verdrietig en eenzaam. Durft vaak niets terug te doen of het te vertellen, is bang om nog meer gepest te worden.

De Meepester:

Doet mee met pesten, denkt dat hij/zij er dan bij hoort. Is bang om zelf gepest te worden.

De Helper:

Neemt het op voor de gepeste. Vindt het niet goed dat er gepest wordt en is niet bang voor de pester. Helpt graag en is daarom vaak populair.

De Stiekemer:

Vindt het goed dat er gepest wordt, maar bemoeit zich er niet mee. Is bang om zelf gepest te worden. Roept anderen erbij om het pesten te steunen.

De Buitenstaander:

Denkt dat er in de klas niet gepest wordt en het kan hem/haar ook niets schelen. Zolang hij/zij er zelf maar geen last van heeft.

De Stille:

Bemoeit zich er niet mee. Vindt het pesten wel gemeen, maar durft niets te doen of te zeggen, is bang zelf gepest te worden.

Ouders:

Hebben in de opvoeding invloed op het pesten.

De docent:

Heeft in het lesgeven invloed op het pesten.⁸

⁸ <http://www.pestweb.nl/>

Signalen

De volgende signalen kunnen erop wijzen dat een kind/jongere op school wordt gepest:

- Niet meer naar school willen,
- Niets meer vertellen over school
- Geen klasgenoten mee naar huis nemen of niets meer met klasgenoten ondernemen,
- Slechte schoolprestaties leveren
- Slaapproblemen, nachtmerries, bedplassen,
- Concentratieproblemen
- Somber, futloos of teruggetrokken gedrag, prikkelbaar, boos of verdrietig zijn
- Lichamelijke klachten, zoals hoofdpijn of buikpijn, moeheid
- Blauwe plekken
- Beschadigde of kwijtgeraakte spullen.⁹

⁹ <http://www.psychischegezondheid.nl>

Hoe handelen wij als er pestgedrag wordt gesignaleerd?

De waarschuwingsfase:

Pestgedrag wordt gesignaleerd en gemeld bij de docent. Deze hoort dit aan en indien er géén sprake is van pestgedrag wordt het probleem afgehandeld door de docent.

Is er wél sprake van pestgedrag dan wint de docent informatie in, zorgt dat de ondersteuningscoördinator en de teamleider geïnformeerd worden.

De vijfsporenaanpak gekoppeld aan de 'no blame' aanpak.

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.

Hoe handelen we als er pestgedrag wordt gesignaleerd?

De vijfsporenaanpak is gericht op de verschillende partijen die betrokken zijn bij pesten: het gepeste kind, de pester, de ouders, de klasgenoten en de school.

De No Blame-aanpak is een interventie methode om pesten te stoppen. Sociaal gedrag wordt aangeleerd en het leerproces wordt gevoed door aanmoediging, degelijk onderwijs en succeservaringen. Er is geen bewijs te vinden dat straf ooit een pester heeft veranderd in een vriendelijke behulpzame vriend.

De pester straffen maakt het leven van het slachtoffer niet veiliger; het effect is zelfs vaak méér onveiligheid, als de pester wraak wil nemen.

Als we melden willen aanmoedigen en de pester positief willen beïnvloeden, moet iedereen op school weten dat er iets zal worden gedaan, maar dat er géén sprake is van straf.

De belangrijke aspecten van sociaal gedrag die moeten worden geleerd, zijn:

- Empathie: de mogelijkheid om te voelen wat een ander voelt;
- Altruïsme: zichzelf ervaren als iemand die het goede doet;
- Plaatsvervangende schaamte: het gevoel van schaamte dat daders ervaren als hun gedrag pijnlijk is voor degenen die van hen houden (iets heel anders dan de schaamte van de dader die beseft dat hij slecht is of wordt afgewezen).¹⁰

De No Blame-methode is niet gericht op het weerbaar maken van het slachtoffer. Dat is positief. Het kind/ jongere heeft er recht op om te mogen zijn zoals hij is. De No Blame-methode is er verder op gericht om het invoelend vermogen van pesters en de meelopers te bevorderen, en ook dat is positief. Maar helaas wordt er geen rekening mee gehouden dat je onderscheid moet maken in verschillende type daders. Een kind/ jongere met een gewone ontwikkeling, dat veilig gehecht is aan de ouders, heeft meestal een zeker invoelend vermogen en een gewetensontwikkeling waar je op kunt inhaken. Maar een notoire pester die wordt gedreven door frustratie en jaloezie, kun je niet zomaar gevoelig maken voor de gevolgen van zijn daden. De notoire pester is zich namelijk heel goed bewust van deze gevolgen, en heeft ook geen ander doel dan het slachtoffer doodongelukkig te maken. Wat er in jaren opvoeding misging, herstel je niet in enkele dagen of weken. De mogelijkheden

¹⁰ Een schreeuw om hulp. De No Blame-aanpak bij pesten. Door; Georgia Robinson, Barbara Maines

van een school zijn daarvoor te beperkt. Daarom hoort er een sanctie te staan op pesterijen, zodat voor iedereen duidelijk is: hier is een grens overschreden, die niemand overschrijden mag. Daarom dient er ook invloed te worden uitgeoefend door docenten en ouders om de groepsdynamiek in een positieve richting om te buigen.¹¹ En dat is tevens de reden waarom we hier uit gaan van een combinatie van no-blame en vijfsporenaanpak. Als blijkt dat de no-blame aanpak niet het gewenste resultaat heeft (vermindering/stoppen van pestgedrag) en het pestprobleem uiteindelijk niet opgelost wordt en de pester blijft doorgaan, treedt het protocol Schorsing en Verwijdering in werking¹².

Hier volgt een opsomming van mogelijkheden waarop onze school de vijf verschillende partijen die een rol spelen in een pestsituatie kan ondersteunen, gericht op het oplossen van het probleem.

1. Het kind/ jongere dat gepest wordt.

De school besteedt veel aandacht aan het kind/ jongere dat gepest wordt. Dat doet de school op de volgende wijze:

- Naar het kind/ jongere luisteren en het probleem serieus nemen.
- Met het kind/ jongere overleggen over de No Blame-aanpak.
- Een steungroep samenstellen, samen met het gepeste kind.
- Het is belangrijk dat het slachtoffer het (No Blame) proces begrijpt en zijn toestemming geeft.
- Zorgen voor vervolggesperken.
- Zo nodig zorgen dat het kind/ jongere deskundige eventueel externe hulp krijgt, bijvoorbeeld een sociale vaardigheidstraining om weerbaar te worden.

2. Het kind/ jongere dat pest.

De school besteedt veel aandacht aan de pester(s). Hierbij doet de school veel meer dan alleen het verbinden van consequenties aan het gedrag van deze leerling of groep leerlingen.

De school doet dat op de volgende wijze:

- Met het kind/ jongere bespreken wat pesten voor een ander betekent. Zorgen dat er zicht komt op de dingen die spelen in het leven van de pester en wat zijn positieve intenties/bedoelingen zijn.¹³
- Het kind/ jongere helpen om op een positieve manier relaties te onderhouden met andere kinderen/ jongeren.
- Het kind/ jongere helpen om zich aan regels en afspraken te houden.
- Zorgen dat het kind/ jongere zich veilig voelt; uitleggen wat jij als docent gaat doen om het pesten te stoppen.
- Zorgt voor vervolg gesprekken.
- Informeert de ouders/verzorgers.
- Informeert de teamleden.
- Stelt uiteindelijk, indien nodig, grenzen en verbindt daar consequenties aan.

¹¹ <http://www.alsjewordtbuitengesloten.nl>

¹² De Spinaker Protocollenboek Pestprotocol

¹³ De term positieve intentie komt uit de NLP(neuro linguïstisch programmeren). In het algemeen hebben mensen een doel met hun gedrag. Iets motiveert je om te doen wat je doet. Als je gedrag analyseert, zul je merken dat mensen iets doen om iets te vermijden of juist te bereiken.

3. De middengroep (de rest van de klas) betrekken bij de oplossingen van het pestprobleem.

De middengroep is een belangrijke groep bij het oplossen van een pestprobleem. De school betreft de middengroep op de volgende wijze:

- De steungroep bevat 6 tot 8 leerlingen waaronder de aanvoerder, een meeloper en leerlingen die tot nu toe niets met het pestgedrag te maken hadden en tot een oplossing kunnen bijdragen (50% aanvoerders, meelopers en 50 % andere leerlingen).
- Met de steungroep overleggen over mogelijke oplossingen en over wat ze zelf kunnen bijdragen aan die oplossingen, om de situatie in de klas en voor het slachtoffer te verbeteren.
- Samen met de kinderen/ jongeren werken aan oplossingen, waarbij ze zelf een actieve rol spelen. Ieder idee wordt aan een lid van de steungroep gekoppeld.
- Nabespreking met de individuele leden van de steungroep na ongeveer 2 weken (niet om te controleren of alsnog te beschuldigen of straffen).
- Als de situatie niet voldoende is verbeterd zal er nog een bijeenkomst plaatsvinden met de steungroep, of een steungroep met een andere samenstelling.

4. De ouders van het gepeste en van het pestende kind/ jongere steunen.

Onze school wil samenwerken met de ouders van onze leerlingen. De problematiek van de leerlingen maakt dat wij het niet alleen kunnen, maar de ouders nodig hebben. De school vindt het dan ook belangrijk dat de school en de ouders samen werken aan het oplossen van een pestprobleem. Dat doet de school op de volgende wijze:

- Alle ouders (en leerlingen) kunnen het protocol zoals hier beschreven staat lezen.
- Ouders die zich zorgen maken over pesten serieus nemen.
- Zo nodig worden de ouders op de hoogte gehouden van extreme pestsituaties en dat bij incidenten de No Blame-aanpak zal worden gevolgd. (Niet alle incidenten worden aan de ouders gerapporteerd, net zoals niet ieder incident van andere aard of andere 'problemen' zoals een keer te laat komen of niet gemaakte taken, worden gemeld).
- Informatie en advies geven over pesten.
- In samenwerking tussen school en ouders het pestprobleem aanpakken. Zowel op school als vanuit de thuissituatie.
- Zo nodig ouders doorverwijzen naar (externe) deskundige ondersteuning.
- De school zal altijd contact opnemen met de ouders wanneer er ernstige vragen zijn over gedrag of welzijn.

De school verwacht van de ouders:

- Dat ouders lastige situaties met hun kind bespreken.
- Dat zij hierbij het GEDRAG benoemen (niet het kind/ jongere zelf).
- Dat de ouders zich beperken tot het incident dat nu speelt.
- Dat zij achter de genomen beslissingen van de school staan.

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/ jongere 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.

5. De school (docenten/ medewerkers).

De leerlingen en de ouders kunnen het volgende van de school verwachten:

- De school zorgt dat de directie, de mentoren, de docenten en leerwerkmeesters voldoende informatie hebben over pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten in de eigen groep en de eigen school.
- De school neemt stelling tegen het pesten.
- De school brengt de huidige situatie rond tevredenheid en veiligheid in kaart. Zij doen dit met behulp van het instrument Werken Met Kwaliteit (schoolklimaat).
- De school werkt aan een goed beleid rond pesten en veiligheid van leerlingen waar de hele school bij betrokken is. Zij houden het pestprotocol actueel en dit is op schrift gesteld.
- De docenten/ medewerkers zorgen ervoor dat de school een veilige plek is om te leren en waar pesten door iedereen als verkeerd wordt beschouwd (preventief). Agressie, zowel verbaal als fysiek, wordt niet getolereerd.
- Vanuit school is er hulp aan slachtoffers en pesters(reactief).
- Kinderen/ jongeren worden aangesproken op hun gedrag; positief gedrag wordt geprezen en kinderen/ jongeren worden aangesproken op negatief gedrag.
- Conflicten worden rustig uitgesproken met behulp van de afspraken “Veilig in school”, welke zichtbaar zijn in de groep/school en aan het begin van het schooljaar met de leerlingen besproken en ondertekend zijn.
- Tijdens de lessen wordt aandacht besteed aan de sociale competenties van leerlingen door:
 - I. Het gebruik van het leerlingvolgsysteem sociale ontwikkeling (Scol; Sociale Competentie Observatie Lijst).
 - II. Het gebruik van OPP's waarin de (individuele) ontwikkelings-perspectieven van de leerlingen worden bijgehouden en besproken.
 - III. De lessen Omgangskunde/Sociale vaardigheden.

Preventieve maatregelen

Elke mentor bespreekt ergens 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. De leerlingen ondertekenen een aantal samen gemaakte afspraken “Veilig in School” (het pestcontract).

Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken maar als hulp bieden of hulp vragen wordt beschouwd.

In alle leerjaren wordt aandacht besteed aan pesten in één of meerdere mentorlessen. 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.

In de school zijn de omgangsregels duidelijk zichtbaar voor iedereen.

Voorbeeld van een (pest)contract:

Contract “Veilig in School”

Ik vind dat iedereen zich veilig moet voelen in school.

Daarom houd ik mij aan de volgende afspraken:

- Ik accepteer de ander zoals hij is en ik discrimineer niet.
- Ik scheld niet en doe niet mee aan uitlachen en roddelen.
- Ik blijf van de spullen van een ander af.
- Als er ruzie is speel ik niet voor eigen rechter.
- Ik bedreig niemand, ook niet met woorden.
- Ik neem geen wapens of drugs mee naar school.
- Ik gebruik geen geweld. Ook niet verbaal! (schelden).
- Als iemand mij hindert vraag ik hem of haar duidelijk daarmee te stoppen.
- Als dat niet helpt, vraag ik een medewerker van school om hulp.

Bijlage 1

Adviezen voor alle ouders:

- Neem het probleem serieus: het kan ook uw kind overkomen.
- Neem de ouders van het gepeste kind serieus.
- Maak het tot een gemeenschappelijk probleem.
- Praat met uw kind over school, over de relaties in de klas, over wat docenten/medewerkers doen, hoe zij straffen. Vraag hen ook af en toe of er in de klas gepest wordt.
- Geef af en toe informatie over pesten; wie doen het, wat doen zij en waarom?
- Corrigeer uw kind als het voortdurend anderen buitensluit.
- Geef zelf het goede voorbeeld.
- Leer uw kind voor anderen op te komen.

Adviezen voor ouders van kinderen die pesten:

- Neem het probleem serieus
- Raak niet in paniek. Elk kind/ jongere loopt kans pester te worden.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak van het pesten te komen.
- Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet. Besteed aandacht aan uw kind.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport.

Hoe kun je signaleren dat je kind pest? Mogelijke signalen zijn:

- Graag de baas willen zijn.
- Impulsief gedrag.
- Het omringen met meelopers.
- Populair willen zijn.
- Andere kinderen/ jongeren zijn bang voor je kind.¹⁴

Adviezen aan ouders van gepeste kinderen:

- Pesten op school kunt u het beste direct met de docent bespreken. Als uw kind al lange tijd is gepest, vraagt dat om een uitgebreide aanpak. Neem contact op met de docent, ga bij de school kijken, lees boeken en bekijk samen met uw kind websites of films over pesten. (Zie bijlage 4).
- Steun uw kind, geef het achtergrondinformatie en maak uw kind duidelijk dat de school het voorzichtig zal aanpakken.
- Beloon uw kind en help het zijn zelfrespect terug te krijgen.
- Stimuleer uw kind tot het doen van dingen waarin het goed is en kan uitblinken.
- Houd de communicatie open, blijf dus in gesprek met uw kind. Doe dat niet op een negatieve manier, 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?).
- Steun uw kind in het idee dat er een einde aan komt.

¹⁴ <http://www.pestweb.nl/>

- Laat uw kind opschrijven of tekenen wat het heeft meegemaakt. Dat kan best emotionele reacties bij uw kind oproepen. Op zich is dat niet erg, als het maar hierbij geholpen wordt de emoties te uiten en te verwerken.

Bijlage 2

Het stappenplan na een melding van cyberpesten

1. Bewaar de berichten. Probeer de berichten waarin het pestgedrag voorkomt te bewaren. Vertel leerlingen hoe ze dat kunnen doen (afdrukken, selecteren en kopiëren, App-gesprekken opslaan).
2. Blokkeren van de afzender. Leg de leerling zo nodig uit hoe hij/zij de pestmail kan blokkeren.
3. Probeer de dader op te sporen. Soms is de dader te achterhalen door uit te zoeken van welke computer 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. Ook is er van alles mogelijk via de helpdesk.
4. Neem contact op met de ouders van de gepeste leerling. Geef de ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen.
5. Verwijs de ouders zo nodig door naar de vertrouwensinspecteur van het Ministerie van onderwijs.
<http://www.onderwijsinspectie.nl/onderwijssectoren/vertrouwensinspecteurs/veiligheid-van-kinderen-en-jongeren-op-scholen>
 - 0900-11131113: de vertrouwensinspectie
6. 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)
7. Verwijs de pester en/of de gepeste door naar de ondersteuningscoördinator/teamleider, wanneer verdere begeleiding nodig is.

Bijlage 3

Tips voor leerlingen

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-mail 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 App-contactlijst.
- 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 Appjes 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, de teamleider, vertrouwenspersoon of locatiedirecteur 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 4

Links voor bruikbare adressen

Algemene zoekpagina's

- www.pesten.startkabel.nl
- www.pesten.startpagina.nl

Pesten (algemeen)

- www.pestweb.nl

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

- www.pesten.net

Voor en door slachtoffers. Opgericht door Bob van der Meer.
Cyberpesten / veilig internetgebruik / veilige school

- www.stopdigitaalpesten.nl

Campagne van SIRE (Stichting Ideële Reclame)

- www.veiliginternetten.nl (voorheen www.digibewust.nl)

Een informatieve site van het Ministerie van Economische zaken, over het veilig gebruik van internet.

- www.schoolveiligheid.nl

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

- <https://www.kennisnet.nl/diensten-voor-de-klas/diploma-veilig-internet/>

Met het lespakket Diploma Veilig Internet kunnen leraren in het basisonderwijs hun leerlingen leren omgaan met de mogelijkheden en risico's van internet.

- <https://www.meldknop.nl/pesten/>

Je kunt op allerlei manieren online gepest worden, van vervelende berichtjes tot dreigtweets. Ook kan iemand een naar filmpje van jou online hebben gezet. Je vindt hier hulp en informatie om je probleem snel op te lossen.

Boeken met als thema pesten

Be strong: geef pesters geen kans (Nick Vujicic)
Pijnstillers (Carry Slee)
Paniek (Carry Slee)
Re-play (Angelo Vergeer)
Wat als....(Daniëlle Bakhuis)

Films met als thema pesten

Bluebird (2004)
Mean creek (2005)
Mean girls (2006)
Cyberbully
Bully

(Meer boeken op: <http://www.leesplein.nl>)