

Pestprotocol

Sociale veiligheid
Buitensluiten is uitgesloten



Pax Christicollege
2021-2024

[Typ hier]

Inhoudsopgave:

1. Pesten als groepsprobleem

pgn 5

Kenmerken gezond groepsgedrag:

- het corrigeren van elkaar als iemand zich niet gedraagt volgens de groepsregels;
- bij het corrigeren de intentie te hebben om de groep bij elkaar te houden.

Kenmerken onveilig groepsgedrag:

- elkaar te corrigeren op groepsregels of normen die arbitrair zijn en die steeds weer ongunstig uitvallen voor het gedrag of het uiterlijk van een bepaalde klasgenoot;
- gedrag gericht op het vasthouden of versterken van de eigen positie in de hiërarchie;
- degenen die afwijken of zich niet kunnen verweren worden buiten de groep gezet.

Verskil tussen plagen en pesten, bij pesten is er sprake van:

1. een negatieve bedoeling.
2. negatieve handelingen die structureel tegen dezelfde persoon zijn gericht.
3. machtsongelijkheid.

We onderscheiden 5 vormen van pesten:

- Verbaal
- Fysiek
- Intimidatie
- Isolatie
- Stelen of vernielen van bezittingen

2. Vijfsporen aanpak

pgn 7

Vijfsporen aanpak:

1. de gepeste leerling(en),
2. de pestende leerling(en),
3. de zwijgende middengroep,
4. de medewerkers van school
5. de ouders

Taken van de anti-pestcoördinator:

- Volgen van actuele ontwikkelingen en kennisontwikkeling op het terrein van het aanpakken van pestgedrag.
- Belangenbehartiging in het kader van het antipestbeleid.
- Gesprekspartner van mentoren en beleidsadviseur voor de schoolleiding op het gebied van sociale veiligheid.
- Coördinatie van anti-pestbeleid van de school. Verantwoordelijk voor goede afstemming met zorgcoördinator, orthopedagogen en mentoren

3. Links naar internetsites

pgn 9

Bijlagen:

[Typ hier]

Bijlage 1 Tips preventief pestbeleid (sociale veiligheid in de klas)

pgn 11

De rol van de:

- De schoolleiding (met o.a. een lijst met gedragsregels voor leerlingen 'Zo gaan wij hier met elkaar om')
- De mentor en docenten:
 - Leidersrol in de klas
 - Interventies om invloed te krijgen op pestgedrag
- Alle medewerkers van school
 - Communicatieregels met het oog op sociale veiligheid
 - Praktische afspraken
- De ouders
 - Aandachtspunten bij het betrekken van ouders in ons preventieve beleid
 - Klachten

Bijlage 2 Tips curatief pestbeleid

pgn 15

- Steun bieden aan de gepeste leerling met stappenplan
- Begeleiding bieden aan de pester met stappenplan

Bijlage 3 Mogelijke signalen en gevolgen van pesten voor ouders

pgn 18

- Signalen van pesten
- Verhoogde kans op pesten
- Gevolgen
- Wat kunnen ouders/verzorgers doen:
 - wanneer hun kind gepest wordt
 - wanneer hun kind de pester is

Bijlage 4 Digitaal pesten

pgn 20

- Online pesten/de rol van social media bij pesten
- Preventieve tips voor de leerlingen
- Curatieve tips voor de leerlingen
- Tips om zicht te krijgen op online pesten
- Voorbeelden van ongewenst onlinegedrag van leerlingen
- Mogelijke interventies door medewerkers van school
- Strafbaar onlinegedrag incl. mogelijke acties door de mentor

[Typ hier]

Voorwoord

Het Pax Christi College staat voor een veilige school waarin we met respect voor elkaar willen omgaan. Uitgangspunt is dat iedere leerling zichzelf kan leren zijn en iedereen zich zo optimaal mogelijk kan ontwikkelen, ongeacht culturele achtergrond, religie of seksuele geaardheid. Docenten, onderwijsondersteunend personeel, teamleiders en de schoolleiding bevorderen deze ontwikkeling door het scheppen van een open en prettige werksfeer in de klas en daarbuiten.

Tegen pesten wordt duidelijk stelling genomen en er wordt streng opgetreden wanneer pesten wél plaatsvindt. Vroegtijdig signaleren is van groot belang, maar nog belangrijker vinden wij dat pesten wordt voorkómen door het scheppen van een positief werkklimaat waarin leerlingen en docenten kunnen groeien. Samenwerken staat hoog in ons vaandel en ook willen we leerlingen behulpzaamheid bijbrengen.

In dit pestprotocol wordt het fenomeen pesten beschreven. 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.

[Typ hier]

1. Pesten als groepsprobleem

Pesten lijkt iets tussen degene die pest en degene die gepest wordt, maar in de praktijk ontstaat pesten vrijwel altijd in de context van een negatieve groeps sfeer.

Jongeren zijn in hun groei naar volwassenheid op zoek naar grenzen. Die ruimte hebben ze nodig om te ontdekken waar maatschappelijke en persoonlijke grenzen liggen en hoe je daarmee omgaat.

In elke groep zijn normen, waarden, regels en overtuigingen en ontstaat er een hiërarchie. In het geval van *gezond groeps gedrag zal iemand met afwijkend gedrag terechtgewezen worden met de bedoeling om diegene bij de groep te houden*. Wanneer iemand bij afwijkend gedrag wordt terechtgewezen met de bedoeling hem/haar buiten de groep te plaatsen, zodat de band tussen de anderen sterker wordt, dan spreken wij over een sociaal onveilige groep. Voor iedereen in de groep is het dan onveilig, niet alleen voor degene die gepest wordt. Degenen die pesten, moeten hun positie zien te behouden en zij hebben daarvoor bevestiging nodig van groepsleden. Degenen die meelachen of zich op de achtergrond houden zijn bang zelf mikpunt te worden van het pesten. De verschillende rollen liggen niet vast; wie in een andere groep gepest is kan zelf pestgedrag gaan vertonen om te voorkomen weer de zondebok te worden.

Gezond groeps gedrag kenmerkt zich door:

- het corrigeren van elkaar als iemand zich niet gedraagt volgens de groepsregels;
- bij het corrigeren de intentie te hebben om de groep bij elkaar te houden.

Onveilig groeps gedrag kenmerkt zich door:

- elkaar te corrigeren op groepsregels of normen die arbitrair zijn en die steeds weer ongunstig uitvallen voor het gedrag of het uiterlijk van een bepaalde klasgenoot;
- gedrag gericht op het vasthouden of versterken van de eigen positie in de hiërarchie;
- degenen die afwijken of zich niet kunnen verweren worden buiten de groep gezet.

Op het Pax Christi College hanteren we de regel dat *degene die het ondergaat, bepaalt of het vertoonde gedrag gewenst is of niet meer*. 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 wordt een probleem als je er samen niet meer uitkomt. Het specifieke van pesten is gelegen in het bedreigende en vooral systematische karakter van bepaald gedrag. We spreken van pestgedrag als het regelmatig gebeurt, waardoor de leerling zich niet langer veilig voelt in de school. Bij pesten wordt een slachtoffer uitgezocht om de baas over te spelen. De gepeste is niet meer in staat voor zichzelf op te komen en ondervindt duidelijk nadelige gevolgen.

3 criteria van pesten:

1. Er is sprake van een negatieve bedoeling.
2. De negatieve handelingen zijn structureel tegen dezelfde persoon gericht.
3. Er is sprake van machtsongelijkheid.

We spreken niet van pesten maar van '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

[Typ hier]

“conflictsituaties”. Hierdoor ontwikkelen de leerlingen een vaardigheid, die hen later in hun leven van pas komt bij conflicthantering.

Vormen van pestgedrag

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

1. Verbaal

Bijvoorbeeld: 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 sms’jes sturen, via mail of chatprogramma’s opmerkingen verspreiden, het gebruiken van mobiele telefoons of websites met de bedoeling iemand zwart te maken door het verzenden van opmerkingen en/of foto’s of filmpjes.

2. Fysiek

Bijvoorbeeld: trekken, duwen, spugen, schoppen, slaan, laten struikelen, krabben, bijten, aan de haren trekken)

3. Intimidatie

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

4. Isolatie

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

5. Stelen of vernielen van bezittingen

Bijvoorbeeld afpakken, beschadigen en kapotmaken van spullen

[Typ hier]

2. Vijfsporenaanpak

Bij pesten zijn dan ook altijd meerdere partijen betrokken: de gepeste leerling(en), de pestende leerling(en), de zwijgende middengroep, de medewerkers 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 *vijfsporen* aanpak.

De gepeste leerling(en)

Leerlingen die gepest worden hebben vaak andere interesses dan de meeste leeftijdgenoten of ze doen dingen anders. Ze zijn goed in vakgebieden of juist niet. Veel 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. 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 geen vrienden om op terug te vallen en kunnen soms beter met volwassenen opschieten dan met hun leeftijdgenoten. Jongens die worden gepest behoren bijna nooit tot de motorisch sterk ontwikkelde leerlingen.

De pestende leerling(en)

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 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 op een andere manier te uiten dan door het ongewenste pestgedrag te vertonen. 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 zwijgende middengroep

De meeste leerlingen zijn niet direct betrokken bij het actief pesten. Sommigen behouden enige afstand en andere leerlingen doen, uit angst of uit berekening, mee. Dit zijn de zogenaamde 'meelopers'. Er zijn ook leerlingen die niet merken dat er gepest wordt. Heel af en toe durft een leerling of een klein groepje leerlingen het op te nemen voor de gepeste leerling.

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 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.

[Typ hier]

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.

Anti-pestcoördinator

De taken van deze coördinator zijn:

- Aanjager van het anti-pestbeleid van de school.
- Bevorderen gezond pedagogisch klimaat op vakantie.
- Volgen van actuele ontwikkelingen en kennisontwikkeling op het terrein van het aanpakken van pestgedrag.
- Belangenbehartiging in het kader van het anti-pestbeleid.
- Gesprekspartner van mentoren en beleidsadviseur voor de schoolleiding op het gebied van sociale veiligheid.
- Coördinatie van anti-pestbeleid van de school. Verantwoordelijk voor goede afstemming met zorgcoördinator, orthopedagogen en mentoren

[Typ hier]

3. Links naar internetsites

Relevante internetsites:

www.pestweb.nl dezelfde site als www.digitaalpesten.nl

Pestweb voor leerlingen Leerlingen die hulp nodig hebben bij pesten kunnen voor al hun vragen terecht bij Pestweb. Niet alleen gepeste leerlingen, maar ook leerlingen die zelf pesten of omstanders kunnen op deze website terecht (www.pestweb.nl). Zij kunnen er anoniem chatten met een medewerker, hun ervaringen met andere jongeren delen via het forum, mailen of bellen.

www.schoolveiligheid.nl

www.omgaanmetpesten.nl

<https://www.kennisnet.nl/digitale-vaardigheden/digitaal-pesten/>

https://www.kennisnet.nl/app/uploads/kennisnet/publicatie/Sociale_veiligheid_op_school_en_inter_net.pdf

<https://www.schoolveiligheid.nl/wp-content/uploads/2020/11/Sociale-Media-en-Schoolveiligheid-pdf.pdf>

www.stichtingopvoeden.nl

www.nji.nl

www.vo-raad.nl

Films met als thema pesten:

- Bluebird (2004); regisseur: Mijke de Jong (op school aanwezig)
- De tasjesdief (1995); regisseur: Maria Peters
- Pudding Tarzan (1982); regisseur Soren Kragh-Jacobson; Deense jeugdfilm, nagesynchroniseer

Anti-pestcoördinator

Jolanda van den Bergh

j.vandenbergh@paxchristicollege.nl

[Typ hier]

Achtergrondinformatie

Publicaties:

- Meer, B. van der, De zondebok in de klas. Deze publicatie kan via het e-mailadres: b.vandermeer@home.nl worden aangevraagd
- Meer, B. van der, Pesten op school. Overzicht van artikelen. Utrecht: Algemeen Pedagogisch Studiecentrum (APS), 1999. ISBN 90 6607 304 7. De publicatie is schriftelijk te bestellen bij het APS o.v.v. bestelnummer: 601.003. Het postadres is: APS, Postbus 85475, 3508 AL Utrecht
- Meer, B. van der, Kinderen en pesten, wat volwassenen ervan moeten weten en eraan kunnen doen. Utrecht/Antwerpen: Kosmos-Z&K-uitgevers, 2002, 3e volledig herziene druk. ISBN: 90 21 53 62 50. In dit boek vindt men een concrete antwoorden op de vragen die ouders tijdens ouderavonden het meest stelden
- Meer, B. van der, Pesten bij kinderen, adviezen aan volwassenen. Driebergen: OUDERS & COO, 1996, 2e druk. ISBN 90 75 760 01 9. In deze publicatie is achtergrondinformatie voor ouders over pesten op school opgenomen, waarna concrete adviezen worden gegeven aan de ouders van de pester, het gepeste kind en die van de rest van de klas
- Meer, B. van der, Pesten op school, lessuggesties voor leerkrachten. Assen: Van Gorcum, 2002, tweede druk. ISBN 90 232 3239 9
- Meer, B. van der, Lees- en voorleesboeken over pesten. Utrecht: APS, Afd. VODA, 1999, ISBN 90 6607 3055
- Mooij, T. Pesten in het onderwijs. Nijmegen: Instituut voor Toegepaste Sociale Wetenschappen (ITS), 1992
- Mooij, T. Leerlinggeweld in het voortgezet onderwijs. Nijmegen: Instituut voor Toegepaste Sociale Wetenschappen (ITS), 1994
- Fekkes, M. Bullying among elementary school children. Promotie Universiteit Leiden 28 juni 2005. Fekkes onderzocht of antipestbeleid op (basis)scholen helpt

[Typ hier]

Bijlage 1

Tips preventief pestbeleid (sociale veiligheid in de klas)

Wanneer er structureel gepest wordt, is dit een signaal van *sociale onveiligheid in de klas en mogelijk zelfs tekenend voor de veiligheid in de hele school*. Leerlingen zoeken grenzen op en krijgen de kans om grenzen te verkennen. Het kan zijn dat de medewerker niet weet hoe hij hier mee om moet gaan of de vaardigheden niet heeft om er adequaat mee om te gaan. Vaker ligt de oorzaak echter bij het preventieve schoolbeleid dat sociale veiligheid welke niet de hoogste prioriteit heeft of niet goed geborgd is binnen de schoolorganisatie. Het preventieve schoolbeleid staat dan ook op onze school hoog in het vaandel.

De rol van de schoolleiding

De schoolleiding draagt zorg voor een positief schoolklimaat en doet het volgende om invloed te krijgen op pestgedrag:

- Zet het pedagogisch schoolklimaat op de agenda binnen alle afdelingen van de organisatie.
- Hanteert en handhaaft de gedragscode van het Pax Christicollege en blijft hier kritisch op evalueren:
<https://paxchristicollege.nl/media/download/31937/gedragscode+pax+christi+college.pdf?>
- Plant de eerste kennismaking met klassen altijd met de mentor. De mentor biedt een stabiele basis aan de leerlingen.
- Draagt zorg voor heldere verdeling van taken en verantwoordelijkheden.
- Bewaakt consequente uitvoering van het sanctiebeleid in het besef dat veel situaties niet zondermeer met elkaar vergelijkbaar zijn (zie de documenten over de 'escalatieladder' in de klas en in de school op de teamsite)
- Zorgt dat er ruimte is voor gesprekken onder personeel, onder ouders en tussen ouders en personeel over het schoolklimaat en pesten.
- Zorgt voor professionalisering van personeel. Zorg dat het personeel regelmatig wordt bijgeschoold
- Zorgt dat leerlingen en ouders met vragen of klachten over pesten makkelijk bij een medewerker terecht kunnen, nog voor de situatie escaleert.

De rol van de mentor en docenten

De docent en zeker de mentor heeft invloed op de sfeer in een groep en laveert tussen ruimte geven voor grensverkennend gedrag en grenzen stellen om grensoverschrijdend gedrag te voorkomen. Een groepsproces doorloopt een aantal fases. Leerlingen die net bij elkaar in de klas zitten kijken eerst de kat uit de boom en bepalen welke positie zij in kunnen nemen in de groep. Vervolgens wordt bij het innemen van de posities bepaald hoe er met elkaar omgegaan wordt en ontstaan (vaak onuitgesproken) regels. Dat kan gepaard gaan met botsingen in een onrustige sfeer. De docent is onderdeel van de groep en leerlingen verwachten dat **hij of zij een leidersrol op zich neemt**. Doet hij of zij dit niet, dan zullen leerlingen deze rol op zich nemen en bepalen zij welke normen gelden in de groep. Door niet af te wachten tot de groep normen vaststelt, maar deze in een vroeg stadium samen met de groep te formuleren, heeft de docent de regie en voorkomt hij of zij een onrustige sfeer.

[Typ hier]

Een mentor en docenten kunnen de volgende interventies doen om invloed te krijgen op pestgedrag:

- De docent bepaalt hoe dan ook de norm. Ook als een docent niets doet is dat het geval. Geen regels stellen en niet ingrijpen is ook normatief.
- Een goede docent neemt vanaf de eerste les de leiderschapsrol op zich en stuurt vanaf het begin de groepsnormering:

Klassengesprek(ken) aan het begin van het schooljaar:

Samen met de klas kan een mentor met zijn klas de volgende stappen doorlopen om te zorgen voor een gezond groepsgedrag in zijn/haar klas:

1. Klassengesprek: Wanneer voel jij je ontspannen, goed, op school? Wat heb jij dan nodig? Aan de hand van de verzamelde behoeften stelt de mentor de vraag: Waar willen wij dan samen naar toe? Wat vinden wij belangrijk? Samen met de klas worden concrete doelen opgesteld en gevisualiseerd als reminder voor de rest van het schooljaar.
 2. Hoe gaan we dit bereiken? Dit wordt het groene pad gedurende het schooljaar naar het doel toe. Een pad waarop de leerlingen elkaar positief gaan versterken om ook daadwerkelijk op dit pad te blijven. Onderweg zullen uitdagingen komen om de grenzen van het groene pad, naar rood, op te zoeken en er zelfs overheen te gaan (voorbeelden van de rode paden; voorbeelden van pestgedrag). Hoe houden we samen die leerlingen erbij die zich laten verleiden om over deze grenzen te gaan?
 3. Wie wil en kan welke rol (verantwoordelijkheid) hierin op zich nemen?
 4. Na dit klassengesprek worden de leerlingen tijdens de mentorlessen sociale vaardigheden aangeleerd t.a.v. hoe leerlingen elkaar kunnen begrenzen, complimenteren en negeren. Los hiervan kan de mentor diverse andere interventies doen in het kader van gezond groepsgedrag*
 5. Gedurende het schooljaar monitoren de mentoren het groepsproces richting het doel (bijstellen en evalueren).
- Een docent neemt signalen of klachten van leerlingen of ouders over pesten altijd serieus.
 - De docent laat bij het vermoeden van een pestprobleem betrokkenen weten dat hij/zij ziet wat er gebeurt en biedt aan te willen helpen. Hou vinger aan de pols, maar grijp niet direct in. Geef leerlingen de kans het zelf op te lossen, eventueel met aanwijzingen van de docent. Raadpleeg als het lastig wordt de anti-pestcoördinator.
 - De docent maakt het leerlingen makkelijk met vragen over pesten te komen en verlaagt de drempel door duidelijk te zijn over hoe hij hiermee omgaat.
 - 'Befriending,' waarbij een leerling gevraagd wordt vriendschap te sluiten met of hulp te bieden aan een leeftijdsgenoot die gepest wordt;
 - Het samenstellen van een comité van leerlingen dat bedenkt wat er tegen het pesten gedaan kan worden;
 - 'Mediation,' of een intervisievorm toepassen waarbij een leerling die zelf niet bij het pesten betrokken is andere leerlingen helpt om ruzies of pestgedrag op te lossen;
 - Actief luisteren of counseling bevorderen, waarbij leerlingen getraind worden in actieve luistervaardigheden.
 - Rollenspelen, korte films over pesten en speciaal ontwikkelde computergames tegen pesten
 - Bespreken van maatregelen welke getroffen worden wanneer leerlingen over de grenzen het groene pad (gewenst gedrag) gaan. De meest bewezen maatregelen die effect hebben op pestgedrag zijn:
 - *het verliezen van privileges*

[Typ hier]

- *een 3-gesprek tussen ouder, leerling en leerkracht*
- Zorg dat je als docent weet wat leerlingen gebruiken aan apps en sociale media.
- Zorg dat je als mentor in een WhatsApp-groep met de klas zit.
- Stel kwetsende communicatie of uitsluitingsgedrag in een groeps-app in de klas aan de orde. Doe dit het liefst voordat er een incident is.
- Leerlingen stappen liever naar iemand toe die sociale media begrijpt en gebruikt, dan naar iemand die er negatief over is.
- **Verzin groepsopdrachten waarbij leerlingen ervaren hoe het is om buitengesloten te worden. Dat maakt meer indruk dan een opsomming van wat wel en niet mag.**
- Doe experimenten met je klas om te onderzoeken hoe gezond het klassenklimaat is, bijvoorbeeld: Als een docent leerlingen vraagt of ze zouden ingrijpen als anderen worden gepest, zeggen de meeste ja. Maar in werkelijkheid vergt ingrijpen nogal wat moed. Met een experiment kun je leerlingen dit laten ervaren. Spreek met één leerling af dat de leraar die leerling in een lesuur flink voor schut zet. De anderen weten niets van deze afspraak. Wie neemt het ter plekke op voor het slachtoffer? Na afloop kun je dit met de klas bespreken
- Voorbeelden van activiteiten ten aanzien van sexting:
 - Bespreek verschillende uitdagende profielfoto's van onbekende jongeren. Wat zouden die beelden kunnen zeggen over de persoon?
 - Bespreek verschillende situaties waarin jongeren seksueel getinte foto's van zichzelf hebben gemaakt en die op sociale media hebben gedeeld.
 - Laat jongeren nadenken over redenen waarom zij dit doen. Waar ligt voor henzelf de grens en wat is hun mening?
 - Laat jongeren aan de hand van uiteenlopende verhalen over sexting aangeven wanneer sprake is van vrijwilligheid, dwang, verleiding of chantage.
 - Laat zien hoe je je weerbaar kunt opstellen tegen druk van buiten om bijvoorbeeld foto's te maken of verder te verspreiden. Oefen in verschillende situaties.
- De docent blijft met collega's in gesprek over observaties, gevoelens en incidenten en stemt eventuele interventies in ieder geval met de mentor af.
- De docent en mentor realiseert zich dat in elke klas kan worden gepest. Alle betrokken medewerkers rondom een leerling moeten op de hoogte zijn van de gepeste leerling en de pesters.

Belangrijk in alle communicatie (leerlingen, ouders en collega's):

Alle handelen is communicatief: het laat iets zien aan een ander en 'communiqueert dus iets'. Zorg daarom altijd voor consistentie tussen wat je doet en wat je zegt.

- Luister altijd *eerst naar wat de ander of anderen bezighoudt* voordat je iets (terug)zegt. Als je niet aansluit, leidt je boodschap al snel tot blindgang. Zonde van de moeite dus en bovendien meestal irritant.
- Neem de ander altijd *serieus*, ook als die iets zegt of vindt waar je het niet mee eens bent of wat je belachelijk vindt. Dat is trouwens iets anders dan per se met de ander meebewegen, dat hoeft helemaal niet altijd en wordt snel gezien als hypocriet.
- Het gaat niet alleen om wat je zegt maar ook *hoe* je het zegt. Zorg altijd dat die twee in harmonie zijn en passen bij het thema en de context (dat geldt ook voor je spreektaal en je lichaamstaal trouwens).
- Wees altijd *eerlijk*, zeg ook eerlijk als je iets (nog) niet weet; zeg ook eerlijk als je iets niet wilt of kunt zeggen, ook daar is niets mis mee. Je hoeft dus *niet per se alles* te zeggen.

[Typ hier]

- Vertel niet alleen het mooie verhaal maar ook het minder mooie en *leg af en toe ook je dilemma's* uit.
- Wees open over je doen en laten, leg altijd uit *wat je doet en waarom*. Sta ook open voor anderen die met jou willen communiceren, al kwam jij zelf niet op dat idee.
- Als communiceren gemakkelijk was, was er niet zoveel misverstand in de wereld. Doe er dus *moeite voor om het goed te doen*.

De rol van ouders in het preventieve beleid

Het is belangrijk om goed contact te houden met ouders via samenwerking en afstemming. Ouders en school hebben een gedeelde verantwoordelijkheid voor de ontwikkeling en het welzijn van de leerling. Daarnaast hebben ouders een enorme invloed op de leerling. Daarom spreken we verwachtingen naar elkaar uit en geven we duidelijk en snel aan dat de school een duidelijk anti-pestbeleid voert. We delen met ouders wat we verstaan onder pesten, hoe we denken pesten te voorkomen en hoe we denken over de aanpak ervan. Het liefst elk jaar aan het begin van het schooljaar, bijvoorbeeld door middel van een ouderavond.

Aandachtspunten bij het betrekken van ouders bij ons preventieve beleid zijn bijvoorbeeld:

- we nemen vragen en zorgen van ouders over pesten serieus. De ouders van het gepeste en het pestende kind verdienen ook steun. Zij moeten betrokken worden bij de aanpak van het pestgedrag zoals boven beschreven. Wanneer ouders horen dat hun kind wordt gepest, wordt dit door gegeven aan de mentor. De ouders geven door wie er pesten en op welke manier. De mentor schakelt het team in om beter te letten op de pesters en de gepeste. Zie bijlagen 1 en 3 voor een gedetailleerde beschrijving van signalen, adviezen en verwijzing naar internetsites met achtergrondinformatie.
- we delen informatie over pesten en over de sfeer in de school via ouderavonden, via de ouderraad en via ouders in de medezeggenschapsraad.
- we stimuleren ouders die gemotiveerd zijn om aan een positieve sfeer te werken en geef hen de ruimte voor initiatieven.

Klachten

Wanneer ouders en een leerling het niet eens zijn met de school over hoe er gehandeld is rond een pestsituatie, kunnen zij een klacht indienen bij de school. Dit kunnen ze doen bij de mentor, de interne vertrouwenspersoon en/of de schoolleiding.

[Typ hier]

Bijlage 2

Tips curatief pestbeleid

1. Stappenplan: steun bieden aan de gepeste leerling
2. Stappenplan: begeleiding bieden aan de pester

1. Steun bieden aan de leerling die gepest wordt

Het is belangrijk de leerling die gepest wordt serieus te nemen en een luisterend oor aan te bieden. Neem duidelijk stelling tegen het pestgedrag en geef advies hoe te reageren op het pesten. Geef de leerling die gepest wordt een duidelijk perspectief en laat weten dat het probleem serieus aangepakt wordt door duidelijk te maken dat je andere instanties binnen (en eventueel buiten) de school erbij betreft (mentor, mentorbegeleider, vakdocenten, ondersteuningsteam, orthopedagoog etc.). Betrek de leerling die gepest wordt in het traject dat je wilt volgen: leg uit welke stappen je wilt nemen en wanneer je hem/haar er actief bij wilt betrekken.

Stappenplan:

1. De mentor van de gepeste leerling gaat een gesprek aan met deze leerling en zijn/haar ouders.
2. De mentor geeft signalen van pesten door aan betrokken medewerkers. In de verschillende lessen die de betrokken groep(en) volgen kan de ervaring van het buitengesloten zijn aan de orde komen. In een gesprek, welke aan de behandelde onderwerpen van de les gelust kunnen worden, kan elke docent met de leerlingen praten over buitensluiten in het algemeen, en over buitengesloten worden in de klas in het bijzonder.
3. De mentor organiseert in zijn mentorklas een klassengesprek* en eventueel andere activiteiten met als doel de veiligheid in de klas weer te herstellen door de zwijgende meerderheid te mobiliseren. Dit kan beter 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 (zie beneden bij 'de klas'). Het onderwerp de veilige school, respect of bijvoorbeeld verantwoordelijk en vriendelijk gedrag. Dit kan dan als een maatschappelijk item besproken worden. De mentor kan hiervoor ondersteuning vragen bij de anti-pestcoördinator.
4. Leerlingen weerbaar maken. Om een pestsituatie aan te pakken blijft het van groot belang om *alle* betrokkenen bij de oplossing te betrekken. Het is dus goed om te beseffen dat het werken aan de weerbaarheid van een leerling maar een deel van de oplossing is. Leerlingen die gepest worden kunnen sterker gemaakt worden door:
 - te werken aan een positief zelfbeeld;
 - hen te leren met tegenslagen om te gaan, niet te snel boos te worden;
 - hen te leren grenzen aan te geven;
 - hen te leren dat wat om hen heen gebeurt niet op henzelf betrokken hoeft te worden.

Wanneer de leerling in de brugklas zit kan in overleg worden besloten een sociale vaardigheidstraining te volgen binnen school. Verwijzing binnen school loopt via de mentor en zorgcoördinator. In de hogere jaren kan het advies gegeven worden een sociale vaardigheidstraining buiten school te volgen.

[Typ hier]

*Het klassengesprek:

Een klas bestaat meestal uit:

- Leerlingen die mee pesten om er zelf beter van te worden.
- Leerlingen die mee pesten omdat ze bang zijn zelf gepest te worden.
- Leerlingen die niet mee pesten maar die niets doen om een einde te maken aan het pesten.
- Leerlingen die het voor het slachtoffer opnemen

Bijna iedereen in een groep weet dat er wordt gepest, maar niemand durft het aan ouders of docenten te vertellen. Ook onverschilligheid kan een oorzaak zijn dat een pestgeval niet gemeld wordt. Soms zetten ouders slachtoffers of klasgenoten onder druk er met niemand over te praten. Deze zwijgende groep kan medeverantwoordelijk worden gemaakt bij het doen stoppen van het pesten door de leerlingen de plicht te geven om met elkaar benoemde ongewenste omgangsvormen te signaleren en tegen te gaan. Zij moeten allen letten op de aangegeven gedragingen van de pesters en op de opgegeven plaatsen. Zodra één van hen iets ziet wat op pestgedrag lijkt, moet hij / zij dit doorgeven aan de hiervoor verantwoordelijke persoon (mentor/coördinator). Deze spreekt de pester aan. Op deze manier aangepakt, krijgt de gepeste leerling niet het verwijt dat hij / zij 'geklikt' heeft. Immers, anderen hebben het gezien en doen er nu iets aan.

Soms kan het raadzaam zijn om niet de actuele pestsituatie als uitgangspunt te nemen, maar het onderwerp erbovenuit te tillen. Bijvoorbeeld aan de hand van een krantenartikel, een tv uitzending, een brief van een leerling van een andere school, een lesbrief of een metafoor. Gebeurt dit niet, dan zou de klas het probleem kunnen ontkennen, bagatelliseren, het slachtoffer de schuld geven, of zeggen dat het een grapje is waar de docent zich geen zorgen over moet maken, of het slachtoffer, buiten school, voor zijn "klikken" straffen. Anderzijds moet wel duidelijk zijn dat er een probleem in de klas is: het mag niet louter als een fictief probleem ervaren worden

2. Begeleiding bieden aan de leerling die pest

Onze stappen zijn:

1. In een eerste gesprek wordt de pester geconfronteerd met de beschuldiging van pesten. De situatie wordt in kaart gebracht en hem / haar wordt duidelijk gemaakt dat hij / zij zich niet heeft gehouden aan de gemaakte afspraken en hij/zij zich schuldig heeft gemaakt aan ongewenst gedrag. In het gesprek wordt heel duidelijk aangegeven dat zijn/haar gedrag leidt tot een onveilige en onprettige leefomgeving van medeleerlingen. De afspraken worden opnieuw onder de aandacht gebracht en eventueel vastgelegd.
2. Naar gelang de ernst van het vertoonde gedrag wordt er afgesproken dat het bij een gesprek en excuses tegenover de gepeste blijft of dat er ook gestraft wordt. Bij herhaling zal er altijd gestraft* worden. Die straf moet in verhouding zijn tot de ernst van het pesten en moet op zo kort mogelijke termijn uitgevoerd worden. De mentor heeft aan het begin van het schooljaar samen met de klas de maatregelen bepaald of bepaalt anders in overleg met de afdelingsleider of er gestraft wordt en wat de straf zou kunnen zijn (zie ook de escalatieladder van school).
3. De pester biedt zijn/haar excuses aan in een gesprek met de gepeste of eventueel in een brief. De situatie wordt vastgelegd in het Som en gecommuniceerd aan de ouders in een gesprek of eventueel in een mail.
4. In een vervolggesprek wordt vastgesteld of er verbetering in het gedrag is opgetreden. Eventueel wordt een aantal nagesprekken gevoerd.

[Typ hier]

5. Ook leerlingen die zelf pesten, vaak leerlingen die ooit zelf gepest zijn en bij wie onvoldoende weerbaarheid een oorzaak van het pesten kan zijn – door zichzelf op een weliswaar negatieve manier boven anderen te stellen, kunnen sterker gemaakt worden door:
- te werken aan een positief zelfbeeld;
 - te werken aan het leren omgaan met groepsdruk;
 - hen te laten onderzoeken hoe zij op een positieve manier hun kwaliteiten in kunnen zetten in de groep.

De doelen van bovenstaande stappen zijn:

- Achter de mogelijke oorzaak van pesten proberen te komen.
- Het empathisch vermogen van de pester proberen te vergroten.

***Voorbeelden van straffen:**

- De leerling opdracht geven een (gedeelte van een) boek over pesten te lezen en, na de opdracht te hebben uitgevoerd, de inhoud van het boek te vertellen;
- Een opstel over pesten en de gevolgen ervan maken, dit geïnspireerd op informatie van b.v. de website www.pestening.net.

Blijft de leerling pesten, dan zijn de daaropvolgende activiteiten:

- Zwaardere straffen toekennen.
- De ouders worden met hun kind voor een gesprek op school uitgenodigd door de mentor of afdelingsleider. Doel is naast de leerling nu ook de ouders inzicht te geven in het gedrag van hun kind en te komen tot een gezamenlijke aanpak van de school en de ouders.
- In overleg kan externe deskundigheid ingeroepen worden van de anti-pestcoördinator of externen.
- De afdelingsleider kan in overleg met de directie de leerling de toegang tot een bepaalde les ontzeggen, of een dag lang de toegang tot alle lessen (“een ééndaagse schorsing”), de leerling kan officieel geschorst worden met een melding aan de inspectie (schorsing langer dan 1 dag) en, als ook dit niet helpt wordt de verwijdering-procedure opgestart.

[Typ hier]

Bijlage 3

Mogelijke signalen en gevolgen van pesten voor ouders

Omdat pesten vaak stiekem gebeurt en vervelend gedrag niet altijd meteen te duiden is als pesten, is signaleren soms lastig. Uitschelden of schoppen is makkelijker te signaleren dan buitensluiten of online pesten. Vaak merk je aan de sfeer in de groep of thuis dat er iets speelt. Ook kan het gedrag van een leerling/uw kind die gepest wordt een aanleiding zijn om na te gaan of er sprake is van pesten. Voorbeelden van dergelijk gedrag zijn:

- vaak betrokken zijn bij opstootjes in de klas of op het schoolplein;
- vaak afwezig zijn;
- vaak met een bijnaam aangesproken worden door klasgenoten;
- vaak klagen over hoofdpijn, buikpijn en andere soortgelijke klachten;
- plotseling slechtere resultaten halen;
- regelmatig als laatste gekozen worden bij het indelen van groepjes;
- vaak alleen zijn tijdens pauzes;
- eerder komen dan de les begint of als laatste blijven hangen;
- extreem reageren op kleine plagerijtjes.

Verhoogde kans op pesten

In principe loopt elke leerling in een onveilige omgeving het risico gepest te worden. Er zijn leerlingen die een verhoogde kans hebben om te worden gepest, doordat ze onbedoeld ongeschreven regels overtreden. Bijvoorbeeld leerlingen die:

- lesbisch, homoseksueel, biseksueel of transgender zijn (lhbtq).
- overgewicht hebben; in onze samenleving is slank zijn het meest geaccepteerd;
- uiterlijkheden hebben die afwijken van gemiddeld: een bril, rood haar of een ander etnisch milieu;
- moeite hebben met het interpreteren van sociale situaties, zoals leerlingen met autisme of ADHD;
- hoogbegaafd zijn;
- hooggevoelig zijn; deze leerlingen pikken signalen van pesten veel eerder op en hebben daar last van. Zij reageren vaak heftiger op sociale situaties;
- fysieke handicaps hebben;
- uit gezinnen met weinig geld komen.

Gevolgen

Als niet tijdig wordt ingegrepen kunnen leerlingen die gepest zijn daar veel last van krijgen in hun verdere leven. Leerlingen die lange tijd structureel gepest zijn:

- ontwikkelen een negatief zelfbeeld;
- hebben geen vertrouwen meer in leeftijdgenoten;
- hebben ook geen vertrouwen meer in volwassenen; de leerkracht, degene in de klas die in de ogen van leerlingen de wijsheid in pacht heeft, heeft het pesten niet gestopt en geeft daarmee het signaal af dat pesten geaccepteerd wordt. Dat is voor de leerling opnieuw een bevestiging van de gedachte dat hij of zij niet goed genoeg is en er niet bij hoort;
- kunnen als afweermechanisme zelf gaan pesten

[Typ hier]

Wat kunnen ouders/verzorgers doen

1. wanneer hun kind gepest wordt:

Als het pesten niet op school gebeurt maar op straat, kunt u contact zoeken met de ouders van de pester en voorzichtig vragen er met hun kind over te praten. Gebruik daarbij als argument dat elk kind op straat veilig moet kunnen zijn. Niemand zal dat ontkennen. Houdt er wel rekening mee dat iedere ouder in principe voor zijn eigen kind opkomt en met de mogelijkheid dat men het probleem gaat ontkennen.

- Neem uw kind serieus en zeg dat u met anderen vertrouwelijk 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 en vertrouwelijk hiermee zult omgaan
- Leg uw kind uit hoe het komt dat kinderen pesten
- Samen praten over pesten kan ook via een boek of een videoband over het onderwerp.
- Vertel dat als volwassenen nietsdoen, 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 iemand in vertrouwen te nemen

2. Wanneer hun kind de pester is:

- 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 video 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

[Typ hier]

Bijlage 4

Digitaal pesten en de rol van social media bij pesten

Veel communicatie tussen leerlingen speelt zich online af op sociale netwerken en via smartphones. Via internet en sociale media bestaat meer ongeremdheid in de manier waarop met elkaar gepraat kan worden. Makkelijker dan in real life pesten ze elkaar, bedreigen ze elkaar, gebruiken agressieve en grove taal, halen vervelende grappen uit en plaatsen ongewenste foto's en filmpjes online. Pestgedrag kan hen zo elk moment van de dag bereiken; een normaal gesproken veilige thuisomgeving kan zo ook onveilig worden. De gevolgen van online pesten zijn voor slachtoffers vaak ernstig: de hele wereld kijkt mee. Wat op internet staat blijft vaak voor altijd circuleren. Ook op internet is het minder duidelijk wie toezicht houdt en wie verantwoordelijk is om in te grijpen. Online pesten is een vorm van pesten die voor leerlingen niet anders is dan andere vormen van pesten. Bovendien is het zo dat leerlingen die online gepest worden meestal ook in real life gepest worden. Voor veel docenten is online pesten ongrijpbaar. Maar de aanpak ervan is niet anders dan de aanpak van pesten in de klas.

Het is dan ook belangrijk dat we als school in een vroegtijdig stadium leerlingen vertrouwd maakt met de gedragsregels van de school ten aanzien van social media. Hierbij kan worden duidelijk gemaakt dat de school op de hoogte is van het feit dat social media bij pesten worden ingezet, maar dat dit niet wordt getolereerd. We proberen de drempel voor het melden van cyberpesten zo laag mogelijk te maken. Het is cruciaal dat de ouders hierbij vanaf de start van de schoolcarrière van hun kinderen hierbij betrokken zijn en van hen wordt dan ook gevraagd signalen zo snel mogelijk door te geven.

Preventieve tips voor de leerlingen

Onze tips voor de leerlingen om digitaal pesten te voorkomen:

- Kijk uit met het geven van je adres en (mobiele) telefoonnummer, maar ook foto's van jezelf of je familie. Je weet nooit wat anderen daar mee doen
- Geef nooit zomaar je password, pincode of paspoortnummer aan instellingen of personen die je via internet kent
- Vraag je ouders om toestemming als op internet gevraagd wordt een registratieformulier in te vullen
- Laat geen onbekenden toe in je contactenlijst
- Bedenk dat je op internet nooit zeker weet met wie je te maken hebt.
- Maak geen afspraakjes tenzij je weet wie het is
- Wil je afspreken met iemand die je via internet kent? Spreek dan af op een plek waar veel mensen zijn. Neem iemand mee en laat thuis weten waar je bent
- Je anders voordoen dan je bent kan geinig zijn, maar ook gevaarlijk. Ook degene met wie je chat kan anders zijn dan hoe hij of zij zich voordoet. Dat anders voordoen kan leuk zijn, maar jij bepaalt (of de ander met wie je aan het chatten bent) wanneer het genoeg is
- Let op wat je doet voor een webcam. Laat je niks wijsmaken. Als jouw foto's of filmpje voor altijd over het internet zwerven krijg je spijt en kun je het niet meer terugdraaien
- Wees voorzichtig met pop-up-berichten als 'wil je dit downloaden?' of 'wil je een gratis telefoon?'. Klik altijd op 'nee' of klik de pop-up weg. Deze berichten zijn meestal nep en kunnen je computer stukmaken. Als je twijfelt, vraag je ouders om advies. In mails kunnen virussen zitten, die je computer kapot kunnen maken.

[Typ hier]

- Wees extra voorzichtig als je de afzender van de e-mail niet kent! Niet openen dus!
- Als je iets ziet dat je naar vindt, klik het dan weg. Je hoeft er toch verder niet naar te kijken?
- Meld vervelende sites bij de volgende meldpunten:
 - meldpunt.nl (als je iets ziet op internet wat discrimineert)
 - meldpunt.org (als je kinderporno tegenkomt, bijvoorbeeld in spam).
- Ga zelf niet schelden via app of chat. Woorden komen harder aan als je ze leest en je kunt niet zien hoe de ander reageert

Curatieve tips voor de leerlingen

Tips voor de leerlingen wanneer ze al digitaal gepest worden:

- 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 de pestmails, - sms, -chats of –appjes.
Je kunt het beste niet reageren op haatmailtjes of andere digitale pesterij. Verwijder de berichtjes zonder ze te openen. Onderdruk je nieuwsgierigheid! 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. Dat geldt ook voor chatrooms. Als daar vervelende opmerkingen worden gemaakt, stop dan met chatten, verlaat die chatroom
- Blokkeer de afzender.
Krijg je pest e-mails, blokkeer dan de afzender. Als het gaat om appjes of chats op de mobiele telefoon, dan heb je op sommige mobiele telefoons de mogelijkheid om bepaalde nummers te blokkeren. Dit werkt alleen als vanaf een andere telefoon met nummervermelding het bericht wordt verzonden, waarmee de dader zich blootgeeft. Wanneer hij of zij echter de telefoon van iemand anders gebruikt, is weliswaar de telefoon, maar niet de dader te achterhalen. Er is dan weer sprake van anonimiteit. Het nummer kan vervolgens wel worden geblokkeerd. Wanneer andere methoden niet helpen, kan (eventueel geheim) nummer worden aangevraagd
- Praat erover.
Erover praten met je vrienden, je ouders of een leraar die je vertrouwt is belangrijk. Bewaar de bewijzen. Als de pesterijen al in een verder gevorderd stadium zijn en er via de sms, chat of je kunt naar een 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
- 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. Voor meer informatie over aangifte doen: www.pestenislaf.nl. Voel je niet schuldig als er iets vervelends gebeurt. Het is niet jouw schuld.
- Wees zuinig op je wachtwoorden.
- Zorg dat je je wachtwoorden en inlognamen niet doorgeeft aan anderen of dat ze makkelijk te raden zijn. Zo kunnen anderen niet bij je website of e-mail. Als dit wel gebeurd is, neem dan contact op met de beheerder van de site.

[Typ hier]

De docenten (maar ook de ouders) kunnen op de volgende manier meer zicht krijgen op online pesten door:

- interesse te tonen in wat leerlingen doen op internet.
- van leerlingen te leren waar risico's zitten voor onveilig gedrag.
- samen gedragsregels op te stellen.
- Regelmatig te praten over wat er speelt op internet aan interactie.
- leerlingen af en toe hun smartphone voor een les te laten gebruiken of lessen mediawijsheid te geven.

Ongewenst online gedrag van leerlingen

Bij grensoverschrijdend gedrag via internet en sociale media gaat het om bijvoorbeeld:

- Ruzies (of het filmen daarvan), bedreigen, pesten en buitensluiten.
- Het verspreiden via ongewenst beeldmateriaal zoals naaktfoto's.
- Het schaden van de reputatie van leerlingen door plaatsen en verspreiden van ongewenste informatie (bijvoorbeeld Bangalijsten, bezemen)
- Hacken van accounts van leerlingen.
- Cyberbaiting, het online pesten, bedreigen en voor schut zetten van onderwijspersoneel.

Mogelijke interventies door de mentoren van school

We ondernemen altijd actie naar aanleiding van online ongewenst gedrag. We voelen ons als school verantwoordelijk voor 'dingen die zich afspelen buiten de poort van school'. De praktijk laat zien dat voorvallen op sociale media die zijn ontstaan buiten schooltijd een grote impact hebben onder schooltijd. Het zorgt voor spanningen tussen leerlingen, ruzies en onrust in de klas. Daarmee is het wel een zaak voor onze school. Niets doen tast het veiligheidsgevoel van leerlingen aan en vergroot de kans op klachten en escalatie van een incident. Bij incidenten kan de anti-pestaanpak worden gevolgd.

Mogelijke interventies door mentoren van school zijn dan:

- Reageer als medewerker en/of schoolleiding altijd op een voorval. Hiermee maak je ook aan alle leerlingen duidelijk dat online ongewenst gedrag niet wordt geaccepteerd op school.
- Bespreek incidenten met leerlingen in de klas.
- Neem (straf)maatregelen in de richting van de dader(s).
- Bespreek het incident binnen het team en informeer over de te nemen/genomen maatregelen.
- Informeer de betrokken ouders en betrek ze bij de verdere gang van zaken rond het incident.
- Afhankelijk van de aard van het incident worden overige leerlingen en ouders geïnformeerd.
- Bied hulp aan het slachtoffer en neem maatregelen om ervoor te zorgen dat het slachtoffer weer veilig naar school durft en kan.

[Typ hier]

- Wijs (ouders van) het slachtoffer op de interne vertrouwenspersoon en de mogelijkheid een klacht in te dienen.
- Schakel afhankelijk van de aard en ernst van het incident de politie in. Ook voor advies kan contact worden gezocht met de wijkagent, bijvoorbeeld als een naaktfoto van een leerling circuleert via sociale media.

Strafbaar online gedrag

Veel vormen van online ongewenst gedrag zijn strafbaar. De meeste leerlingen zijn zich hier niet van bewust. Een op de zeven jongeren verstuurt seksueel beeldmateriaal via sociale media en vindt dat normaal. Ze weten niet dat het bezitten, verspreiden of ongevraagd openbaar maken van naaktfoto's van een minderjarige leerling strafbaar is. Ook stiekem opnames maken van iemand, een ander online bedreigen, chanteren of belachelijk maken kan als strafbaar worden aangemerkt. In de brochure Sociale media en schoolveiligheid wordt overzichtelijk uiteengezet welke vormen strafbaar zijn en wat de school in zo'n geval kan doen. Leerlingen moeten weten dat strafbaar online ernstige gevolgen heeft voor zowel het slachtoffer als de dader(s). Slachtoffers voelen zich niet meer veilig, online en offline, zijn bang om naar school te gaan, schamen zich, zijn onzeker, worden buitengesloten of gepest. Voor daders gelden straffen. Niet alleen de school treft strafmaatregelen maar bij strafbaar gedrag wordt ook de politie ingeschakeld. Leerlingen onder de 12 jaar kunnen niet strafrechtelijk vervolgd worden maar voor daders tussen de 12 en 18 jaar geldt het jeugdstrafrecht. Om leerlingen te informeren over welk online gedrag strafbaar is zijn gratis lessen verkrijgbaar via onder andere de website Helpwanted.

Kortom:

- Wijs (de ouders van) het slachtoffer op het doen van aangifte.
- Neem passende maatregelen gericht op het herstellen van het veiligheidsgevoel van het slachtoffer (en overige leerlingen).
- Biedt het slachtoffer hulp aan of verwijs naar externe hulpverlening.
- Neem strafmaatregelen naar de daders.
- Neem maatregelen naar andere leerlingen. Verbiedt bijvoorbeeld het delen van belastend beeldmateriaal en wijs ze op de consequenties indien ze dit wel doen.

[Typ hier]