

Stichting
MARKLAND COLLEGE

PESTPROTOCOL

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	pagina 3
1. Plagen	pagina 4
2. Pesten	pagina 4
3. Voorbeelden van specifiek pestgedrag	pagina 4
4. Partijen bij het pestprobleem	pagina 5
5. Preventieve aanpak	pagina 6
6. Curatieve aanpak	pagina 8
7. Instanties	pagina 10
Bijlage 1: Informatie voor ouder(s)/verzorger(s)	pagina 12
Bijlage 2: Digitaal pesten	pagina 14
Bijlage 3: Achtergrondinformatie (publicaties/links/films)	pagina 16
Handelingsprocedure bij melding van pesten	pagina 18

VOORWOORD

Een van de uitgangspunten van de leerlingbegeleiding op de scholen van de Stichting Markland College is 'leren en je prettig en veilig voelen op school, horen bij elkaar'.

Wij spreken hiermee heel duidelijk uit dat wij al onze leerlingen een veilig pedagogisch klimaat willen bieden waarin zij zich harmonieus kunnen ontwikkelen en waarin goede leerprestaties mogelijk zijn.

Docenten, onderwijsondersteunend personeel en directie bevorderen deze ontwikkeling door het scheppen van een open en prettige werksfeer in de klas en daarbuiten.

Het moet zo voor iedere leerling mogelijk worden om te ervaren dat hij/zij kan zijn wie hij/zij is. Er is ruimte voor iedereen om zichzelf te zijn, zolang dat niet betekent dat de afgesproken regels overtreden worden of dat iemands persoonlijke grenzen worden overschreden. Pesten betekent dat iemands grenzen overschreden worden en dat past niet in een prettig en veilig klimaat voor allemaal.

Het pestprotocol is geschreven voor leerlingen, ouder(s)/verzorger(s) en medewerkers van de school. Het geeft het beleid van de school weer ten aanzien van pesten. Het is onderdeel van het schoolveiligheidsbeleid en als zodanig verbonden met andere onderdelen, zoals het beleid ten aanzien van schorsing en verwijdering van leerlingen en het beleid ten aanzien van 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. PLAGEN

We spreken over plagen wanneer leerlingen min of meer aan elkaar gewaagd zijn. Het vertoonde gedrag is onschuldig en nodigt uit tot een reactie van een zelfde soort. Het gaat dan om een spel, dat door geen van de betrokkenen als bedreigend of echt vervelend wordt ervaren.

Plagen is niet systematisch en heeft geen nadelige gevolgen voor degene die het ondergaat. Er is sprake van een pedagogische waarde: door elkaar eens uit te dagen, leren kinderen heel goed om met allerlei conflicten om te gaan. Dat is een vaardigheid die hen later in hun leven van pas komt bij conflicthantering.

2. PESTEN

Op de scholen van de Stichting Markland College hanteren we de regel dat degene die het ondergaat bepaalt of het vertoonde gedrag gewenst is of niet.

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 een 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 persoon is niet meer in staat voor zichzelf op te komen en ondervindt duidelijk nadelige gevolgen.

3. VOORBEELDEN VAN SPECIFIEK PESTGEDRAG

Pesten kan allerlei vormen aannemen.

Hieronder volgen 5 categorieën met voorbeelden van de genoemde soort.

-Verbaal

Bijvoorbeeld schelden, dreigen, belachelijk maken, uitlachen of een bijnaam geven op basis van lichaamskenmerken, (etnische) afkomst, geloof of seksuele voorkeur of naar aanleiding van 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.

-Fysiek

Bijvoorbeeld trekken, duwen, spugen, schoppen, slaan, laten struikelen, krabben, bijten, aan de haren trekken, seksuele intimidatie.

-Intimidatie

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

-Isolatie

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

-Stelen of vernielen van bezittingen

Bijvoorbeeld afpakken, beschadigen en kapotmaken van spullen.

4. PARTIJEN BIJ HET PESTPROBLEEM

Bij pesten zijn meerdere partijen betrokken: de gepeste leerling(en), de pester(s), de zwijgende middengroep, het personeel en de ouder(s)/verzorger(s).

Om 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

Elke leerling loopt het risico gepest te worden, maar sommige leerlingen hebben een grotere kans om gepest te worden dan anderen. Dat kan komen door uiterlijke kenmerken, maar het heeft vaker te maken met vertoond gedrag, de wijze waarop gevoelens worden beleefd en de manier waarop die worden geuit. Kinderen 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 kinderen die gepest worden, hebben een beperkte weerbaarheid. Ze zijn niet in staat daadwerkelijk actie te ondernemen tegen de pestkoppen en stralen dat dan ook uit. Vaak zijn ze angstig en onzeker in een groep en durven ze weinig of niets te zeggen omdat ze bang zijn om uitgelachen te worden. Deze angst en onzekerheid worden verder versterkt door het onderhouden pestgedrag, waardoor het gepeste kind in een vicieuze cirkel komt waar het zonder hulp zeker niet uit komt.

Gepeste leerlingen voelen zich vaak eenzaam, hebben in hun gepeste omgeving geen vrienden om op terug te vallen en kunnen soms beter met volwassenen opschieten dan met hun leeftijdgenoten. Jongens die worden gepest horen bijna nooit tot de motorisch beter ontwikkelde kinderen.

-De pester

Pestende leerlingen zijn vaak fysiek en/of verbaal de sterksten.

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.

Pesters kunnen het zich permitteren zich agressief op te stellen en ze reageren dan ook 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.

Echte pesters zijn niet alleen agressief en fysiek sterker dan de rest van de klas, ze hebben ook weinig empathisch (invoelend) vermogen, zijn impulsief en domineren graag andere kinderen.

Een 'succesvolle' pester heeft niet geleerd zijn/haar agressie op een andere manier te uiten dan door het ongewenste pestgedrag te vertonen. Ook pesters 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 van die macht. Pesters maken een abnormale sociale ontwikkeling door met alle gevolgen van dien voor de pester zelf.

-De zwijgende middengroep

De meeste leerlingen zijn niet direct betrokken bij pesten in de actieve rol van pester. 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 neemt een leerling, of een klein groepje leerlingen, het voor het gepeste kind op. Het specifieke kenmerk van een meeloper is de grote angst om zelf in de slachtofferrol te geraken. Maar het kan ook zijn dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en denken daardoor op de populariteit van de pester in kwestie mee te liften.

-De medewerkers

Pesten is een goed bewaard groepsgeheim; (bijna) iedere leerling weet dat in de groep wordt gepest, maar toch durft niemand het aan docent en/of ouder(s)/verzorger(s) 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 ouder(s)/verzorger(s)

Wanneer kinderen worden gepest, durven ze in de meeste gevallen niet aan hun ouder(s)/verzorger(s) te vertellen dat hen dit overkomt. Ze kunnen bang zijn dat hun ouder(s)/verzorger(s) naar school gaan, het aan de mentor/mentrix vertellen en dat deze het verkeerd aanpakt. Ze schamen zich vaak dat hen dit overkomt. Soms denken ze dat ze het gedrag van de pester zelf hebben uitgelokt en het dus verdienen gepest te worden.

5. PREVENTIEVE AANPAK

-De mentor

De mentor speelt een belangrijke rol in het tot stand brengen, vanaf de allereerste kennismaking, van een veilig klassenklimaat.

In klas 1 is dat aan het begin van het schooljaar. In de introductieweek en tijdens de kanjercursus is er een uitgebreid programma waarin de kinderen elkaar leren kennen. De nadruk ligt op het goed leren omgaan met elkaar. Er wordt aandacht besteed aan de vaardigheid van het luisteren naar elkaar, het samenwerken, het geven en ontvangen van feedback.

Door middel van het formuleren van positief gestelde vragen, geeft de klas duidelijkheid over hoe ze met elkaar om willen gaan. Door vragen als 'Hoe ziet een leuke klas eruit?' of 'Hoe wil je zelf behandeld worden?'

De leerlingen formuleren zelf hoe ze met elkaar om willen gaan en schrijven de regels op in hun mentorschriftje. De regels kunnen ook op een groot vel papier geschreven worden dat wordt ondertekend door de hele klas en opgehangen in het lokaal. Kern van deze regels is het begrip *respect*.

De regels worden positief geformuleerd:

- 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
- als we vertellen dat iemand gepest wordt, is dat geen klikken
- iedereen kan zichzelf zijn
- iedereen laat duidelijk blijken dat hij/zij iets niet wilt
- als iemand duidelijk maakt dat hij/zij iets niet wilt, stoppen we
- we houden ons aan de regels

De klas bespreekt wat plagen is en wat pesten en spreekt af dat degene die het ondergaat bepaalt of het om plagen of pesten gaat. En natuurlijk worden er ook consequenties afgesproken wanneer een klasgenoot zich niet aan de zelfopgelegde regels houdt.

Na de introductie wordt in de wekelijkse klassenlessen verder aandacht besteed aan het sociale klimaat door middel van o.a. klassengesprekken, gezamenlijke opdrachten, kanjercursus, leefstijllessen etc.

In de mentorlessen (ook wekelijks) is er ruimte voor individuele gesprekken met de mentor.

Aanwezig materiaal dat gebruikt kan worden:

- pestenquête
- eiland bouwen
- dvd van de film Bluebird
- de chipsoefening (sociale druk)
- video "klasgenoten"
- leefstijl 2

Tijdens de introductie of in één van de eerste klassenlessen (in onder- én bovenbouw), worden de regels nog een keer besproken, zodat ze voor iedereen weer duidelijk zijn.

Eventueel worden nieuwe regels toegevoegd.

Ook zouden leerlingen die gepest zijn of bovenbouw leerlingen uitgenodigd kunnen worden om over hun ervaringen te vertellen.

-De medewerker

Het voorbeeldgedrag van de docent in de les en van de medewerkers van de school is belangrijk. Er zal minder gepest worden in een klimaat waar duidelijkheid heerst over de omgang met elkaar, waar acceptatie van verschillen wordt aangemoedigd, waar ruzies niet met geweld worden opgelost, maar uitgesproken, waar leerlingen gerespecteerd worden in hun eigenheid, waar agressief gedrag niet wordt geaccepteerd en waar docenten, onderwijsondersteunend personeel, teamleiders en schoolleiding duidelijk stelling nemen tegen dergelijke gedragingen.

De basis is het handhaven van de schoolregels zoals die in de schoolgids vermeld staan.

Daarnaast zijn er regels die in de dagelijkse praktijk de 'rust, reinheid en regelmaat' moeten bevorderen.

Deze regels zijn negatief geformuleerd:

- geen jassen in de klas,
- niet eten en drinken in de lokalen,
- geen kauwgom in de klas,
- niet op de tafels en in de vensterbanken zitten,
- niet op de gangen zijn tijdens de lessen,
- niet roken in het schoolgebouw en op het schoolterrein (inclusief op de stoep voor de school), behalve op de daartoe bestemde plaats.

In en rond de school, tijdens pauzes en tussenuren, wordt er door de conciërges, toezichthouders en docenten gesurveilleerd en worden leerlingen op hun gedrag aangesproken. Ook spreken we ons uit over het gedrag tijdens de reis van en naar school.

-Het beleid

Het is belangrijk om het pestbeleid, een onderdeel van het schoolveiligheidsbeleid, bij leerlingen, ouder(s)/verzorger(s) en personeel bekend te maken.

Het pestbeleid 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 pestbeleid van de school is opgenomen in het scholingsaanbod voor het personeel als onderdeel van hun deskundigheidsbevordering.

6. CURATIEVE AANPAK

-Steun bieden aan de leerling die gepest wordt

Belangrijk is de gepeste serieus te nemen en een luisterend oor aan te bieden.

Neem duidelijk stelling tegen het pestgedrag en geef advies hoe te reageren op de pester(s).

Geef de gepeste een duidelijk perspectief dat het probleem serieus aangepakt wordt door duidelijk te maken dat je andere instanties binnen (en eventueel buiten) de school erbij betreft (mentor, vakdocenten, zorgteam, OOP etc.).

Betrek de gepeste in het traject dat je wilt volgen; leg uit welke stappen je wilt nemen en wanneer je hem/haar er actief bij wilt betrekken.

Mogelijke stappen zijn:

- Een gesprek organiseren tussen de pester(s) en de gepeste.
- 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 gepeste er niet op aangekeken kan worden (zie beneden bij 'de klas'). Het onderwerp 'de veilige school' kan als maatschappelijk item besproken worden.
- Een gesprek met de gepeste en zijn/haar ouders/verzorgers.
- Een gesprek tussen de ouder(s)/verzorger(s) van de gepeste en van de pesters stimuleren. In overleg kan worden besloten een sociale vaardigheidstraining te volgen. In het schooljaar 2005-2006 is de school begonnen met het aanbieden van zo'n training. Verwijzing loopt via de teamleider. Het ligt in de bedoeling om deze expertise in het eigen team te ontwikkelen.

-Aanspreken van de leerling die pest

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, ondanks de met elkaar gemaakte afspraken, toch geen veiligheid heeft geboden aan klasgenoten. De afspraken worden opnieuw onder de aandacht gebracht en eventueel vastgelegd.

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 teamleider bepaalt of er gestraft wordt en de strafmaat. De pester biedt zijn/haar excuses aan in een gesprek met de gepeste of eventueel in een brief. De situatie wordt vastgelegd in het leerlingdossier en gecommuniceerd aan de ouder(s)/verzorger(s) in een gesprek of eventueel in een brief.

In een vervolggesprek wordt vastgesteld of er verbetering in het gedrag is opgetreden. Eventueel wordt een aantal nagesprekken gevoerd. De doelen hiervan zijn:

- achter de mogelijke oorzaak van pesten proberen te komen en
- het empathisch vermogen van de pester proberen te vergroten.

Middelen hiertoe zijn:

- de leerling opdracht geven een (gedeelte van een) boek over pesten te lezen en, na deze opdracht te hebben uitgevoerd, de inhoud van het boek te vertellen;
- de leerling zich laten aanmelden bij het forum van de website www.pestweb.nl en daar te zien wat kinderen en volwassenen aan elkaar over de gevolgen van pesten te vertellen hebben;
- een opstel over pesten en de gevolgen ervan maken.

Blijft de leerling pesten, dan zijn de daaropvolgende activiteiten:

- Zwaardere straffen toekennen.
- De ouder(s)/verzorger(s) worden - met hun kind - voor een gesprek op school uitgenodigd door de mentor of teamleider. Doel is de ouder(s)/verzorger(s) inzicht te geven in het gedrag van hun kind en te komen tot een gezamenlijke aanpak van de school en de ouder(s)/verzorger(s).
- In overleg kan externe deskundigheid ingeroepen worden om de pester verder te helpen zijn/haar gedrag te veranderen. De school kan er op staan dat er een sociale vaardigheidstraining gevolgd wordt.
- De teamleider kan 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, van school verwijderd worden (zie het onderdeel 'Schorsing en verwijdering van een leerling').

-De klas

Deze groep bestaat 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.

Hoewel er gelukkig ook klassen zijn waarin een (groep) leerling(en) het opneemt voor de gepeste, speelt er vaak een bekend psychologisch mechanisme, de zogenaamde 'samenzwering om te zwijgen'. Dit houdt in dat (bijna) iedereen in een groep weet dat er wordt gepest, maar dat niemand het aan de ouder(s)/verzorger(s) of docent(en) durft te vertellen. Ook onverschilligheid kan een oorzaak zijn dat een pestgeval niet gemeld wordt.

Soms zetten daders 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 macht te geven om met elkaar benoemde ongewenste omgangsvormen te signaleren en tegen te gaan. Zij gaan allen letten op de aangegeven gedragingen van de pesters en op de opgegeven plaatsen. Zodra één van hen iets ziet wat op pestgedrag lijkt, geeft hij/zij het door aan de hiervoor verantwoordelijke persoon (mentor/teamleider). 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.

Als je als docent/mentor in de klas wilt praten over pesten, 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/haar '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.

-De medewerkers

Alle medewerkers moeten op de hoogte zijn van het fenomeen pesten. Zij moeten uitingen van gedrag, zoals boven bij 3 beschreven, als pesten weten te interpreteren en er stelling tegen durven nemen.

Zij geven signalen van pesten door aan de mentor. Zie verder het boven beschreven beleid.

Medewerkers kan gevraagd worden extra op een leerling te letten en mee te helpen uit te vinden wie degenen zouden kunnen zijn die de betrokken leerling lastig vallen.

-De ouder(s)/verzorger(s)

De ouder(s)/verzorger(s) van het gepeste en het pestende kind verdienen ook steun.

Belangrijk is de ouder(s)/verzorger(s), 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.

Ouder(s)/verzorger(s) moeten op de hoogte gesteld worden van het schoolveiligheidsbeleid waar het pestbeleid een onderdeel van is. Dit kan via de schoolgids en de website van de school.

Ouder(s)/verzorger(s) moeten informatie en advies krijgen over pesten en de manieren waarop pesten kan worden aangepakt.

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

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

De Stichting Markland College kent een systeem van interne contactpersonen (counselors) en een externe vertrouwenspersoon die op kunnen treden in situaties van ongewenst gedrag zoals pesten, discriminatie, agressie, seksuele intimidatie en geweld. Zij kunnen worden ingeschakeld als je het gevoel hebt dat je niet op de juiste wijze geholpen wordt door je mentor of door de teamleider of als je het gevoel hebt dat je niemand anders meer kunt vertrouwen.

De councelors kunnen je in contact brengen met de externe vertrouwenspersoon, maar je kunt ook zelf contact opnemen.

De councelors zijn:

Shirley Daelman - vwo/havo
Inge Berkelmans - vwo/havo
Charlotte van Hees - beroepsgerichte leerwegen
Riet Boot - beroepsgerichte leerwegen en mavo
Kim van Dongen - beroepsgerichte leerwegen
Martha Abdoelkariem - Markland College Zevenbergen

De externe vertrouwenspersoon is:

GGD West-Brabant, Doornboslaan 225-227, 4816 CZ Breda.
Tijdens kantooruren telefonisch bereikbaar op : 076 5282241.

Bijlage 1 Ouder(s)/verzorger(s)

Informatie voor ouder(s)/verzorger(s) van *gepeste* kinderen.

-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 ouder(s)/verzorger(s) zelf kunnen doen:

- Neem uw kind serieus en zeg dat u met anderen gaat proberen 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.
- Probeer uw kind uit te leggen waarom kinderen pesten.
- Samen praten over pesten kan ook via een boek of een videoband over dit onderwerp.
- Vertel dat volwassenen vaak niets doen, omdat ze niet zien dat er gepest wordt of omdat ze niet weten hoe het probleem moet worden opgelost.
- Waarschuw uw kind dat het pesten niet meteen ophoudt als er beter op wordt gelet. Pesten is soms een gewoonte geworden die moeilijk af te leren is.
- 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, maar ook in een sociale vaardigheidstraining.
- Houd het niet stil, maar onderneem actie!

Informatie voor ouder(s)/verzorger(s) van *pestende* kinderen.

- Neem het probleem serieus.
- Raak niet in paniek; elk kind loopt de kans een 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.
- Bekijk samen met uw kind een videoband 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.
- Ook zijn er mogelijkheden om uw kind aan een sociale vaardigheidstraining te laten meedoen. Informatie hierover is op te vragen bij de mentor, de teamleider en bij het CJG.

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 hotmail adres om jezelf te registreren op websites. Kies een e-mail adres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.
- Gebruik altijd een bijnaam als je chat.
- Als je je vervelend voelt door iets dat 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 MSN 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-mail adressen, gewone adressen, namen (ook niet van school), telefoonnummers, wachtwoorden enz. geven.
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 de foto 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 worden gebruikt 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?

- 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 pest-/mails/sms/chat.
Je kunt het beste niet reageren op haatmails of andere digitale pesterij. Verwijder de e-mail zonder hem 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 en verlaat die chatroom.
- Blokkeer de afzender.
Krijg je pest e-mails, blokkeer dan de afzender.
Als het gaat om sms'jes 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 bloot geeft.

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 uiteindelijk alleen de sms functie worden uitgeschakeld. In het ergste geval moet een nieuw (eventueel geheim) nummer worden aangevraagd.

- Praat erover.
Erover praten met je vrienden, je ouder(s)/verzorger(s) of een docent 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 en die niet doorvertelt dat je gepest wordt.
- Bewaar de bewijzen.
Als de pesterijen al in een verder gevorderd stadium zijn en er via de sms, chat of mail 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 mails, sms'jes e.d. aan kan nemen. Daar heeft men ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie het verstuurt. Bel de helpdesk op.
- Je kunt naar een van de interne contactpersonen (counselors) 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. Ook kunnen zij je helpen als het vervelende gedrag misschien al gestopt is, maar je er nog steeds last van hebt.
De counselors zijn:
Shirley Daelman - vwo/havo
Inge Berkelmans - vwo/havo
Charlotte van Hees - beroepsgerichte leerwegen
Riet Boot - beroepsgerichte leerwegen en mavo
Kim van Dongen - beroepsgerichte leerwegen
Martha Abdoelkariem - Markland College Zevenbergen
- 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.pestenslaf.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.

Bijlage 3 Achtergrondinformatie

1) Publicaties:

- Meer, B. van der, *De zondebok in de klas*.
Deze publicatie kan via het e-mail adres 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 concrete antwoorden op de vragen die ouders/verzorgers 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 staat achtergrondinformatie voor ouders/verzorgers over pesten op school, waarna concrete adviezen worden gegeven aan de ouders/verzorgers van de pester, het gepeste kind en aan 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 anti pestbeleid op (basis)scholen helpt.

De volgende jeugdboeken zijn vaak beschikbaar in de bibliotheek:

- Carry Slee Spijt! (1997)
- Ellen Tijsinger Morgenster (1995)
- Peter Pohl We noemen hem Anna (1993)
- Jan de Zanger Hadden we er maar wat van gezegd! (1990)
- Aidan Chambers Tirannen (1987)
- Evert Hartman Oorlog zonder vrienden (1979)

2) Links naar internetsites

Onderstaande links geven bruikbare adressen:

- Algemene zoekpagina's (portals met veel links naar websites met informatie over pesten)

<http://pesten.startpagina.nl>

<http://pesten.startkabel.nl>

- Pesten (algemeen)

www.pestweb.nl

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

www.pesten.net

Voor en door slachtoffers, richt zich op Nederland en Vlaanderen.

Opgericht door Bob van der Meer.

- Cyberpesten/veilig internetgebruik/veilige school

www.stopdigitaalpesten.nl

Campagne van SIRE (Stichting Ideële Reclame)

www.digibewust.nl

Een informatieve site van het Ministerie van Economische Zaken, die u als consument of zakelijke gebruiker informeert over het veilig gebruik van internet (was voorheen www.surfopsafe.nl).

www.ppsi.nl

PPSI is een expertisecentrum van het APS op het gebied van het bestrijden en voorkomen van (homo)seksuele intimidatie en seksueel misbruik in het onderwijs.

Aansluitend op het werkgebied van vertrouwenspersonen, kunt u bij PPSI ook terecht voor informatie over pesten, agressie, geweld, discriminatie en racisme.

www.schoolenveiligheid.nl

Centrum School en Veiligheid van het APS verzamelt en verspreidt informatie en deskundigheid op het gebied van schoolveiligheid en adviseert schoolleiders, leraren/docenten, mentoren, leerlingbegeleiders, vertrouwens(contact)personen, onderwijs-ondersteunend personeel, et cetera.

<http://veilig.kennisnet.nl/>

Handreikingen en links voor ouders/verzorgers, leraren, kinderen, scholieren, schoolmanagers en ICT-teamleiders. Deze website is een onderdeel van de programmaliijn "Veilig en Eenvoudig" van het SURFnet/Kennisnet project.

3) 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, nagesynchroniseerd.

Handelingsprocedure bij melding van pesten

Afhankelijk van bij wie de melding binnenkomt (medewerker van de school, teamleider, mentor, counselor, zorgcoördinator en/of schoolmaatschappelijk werk).

Afhandeling:

- Bij niet al te zware pestgevallen : mentor en zorgcoördinator.
- Bij zware gevallen en daders/slachtoffers die hier vaker bij betrokken zijn geweest : zorgcoördinator en teamleider.

Een melding komt binnen:

- A. Bij de **mentor** (eventueel via een gespecialiseerde medewerker van school):
- De slachtoffer doet zijn/haar verhaal.
 - De mentor/medewerker maakt duidelijk dat de school handelend zal optreden.
 - De dader(s) wordt(en) opgeroepen voor zijn/haar/hun kant van het verhaal.
 - Zijn er meer daders, tegelijk uit de klas(sen) halen en apart opvangen.
 - Gaat het om strafbare feiten/zeer ernstige vormen van geweld, laat de verhoren dan aan de politie over. Die zijn erin gespecialiseerd. Laat dat wel aan de ouder(s)/verzorger(s) weten.
 - Maak een verslag van beide gesprekken. Geef dat door aan zorgcoördinator en teamleider (dossier).

Indien noodzakelijk, volgt er een gesprek met de klas door de mentor en/of teamleider.

Neem in het gesprek met de dader(s) altijd mee wat de gevolgen zullen zijn indien het gedrag herhaald wordt of door andere leerlingen wordt overgenomen.

- B. Bij de **counselor/zorgcoördinator**
- Het slachtoffer doet zijn/haar verhaal.
 - Geef aan dat de school handelend zal optreden.
 - De dader(s) wordt(en) opgeroepen voor zijn/haar/hun kant van het verhaal.
 - Zijn er meer daders, tegelijk uit de klas(sen) halen en apart zetten.
 - Bij ernstige zaken de verhoren door de politie laten doen. Wel de ouder(s)/verzorger(s) van de dader inlichten.
 - Er wordt een verslag gemaakt van beide gesprekken, dat ook wordt gegeven aan de teamleider en mentor(en) van de betrokken leerlingen.
 - OF er vindt een gesprek plaats tussen slachtoffer(s) en dader(s) om de zaak op te lossen met afspraken hoe men straks verder gaat.
OF er volgt een bestraffing van de dader(s).
Eventueel volgt een sovatraining voor slachtoffer en/of dader.

- Er gaat een brief uit naar de ouder(s)/verzorger(s) van zowel slachtoffer als dader om hen op de hoogte te stellen van de zaak en de afhandeling. Daarin worden ook de afspraken die gemaakt zijn vermeld.
- Een gesprek met de ouder(s)/verzorger(s) van de dader(s) en met de ouder(s)/verzorger(s) van het slachtoffer is ook mogelijk.
Denk er om dat de ouder(s)/verzorger(s) van de dader(s) niet zijn aangeklaagd. Zij zitten er vaak ook mee.
- Een afschrift van de brief gaat naar de teamleider, directeur, zorgcoördinator en mentor. (uiteraard afhankelijk van degene die de brief schrijft).

Indien noodzakelijk, volgt er een gesprek met de klas door de mentor en/of teamleider.

Mogelijkheden **bestrafing**

Duidelijk moet zijn dat de school achter degene die gepest wordt staat.

- Een gesprek met de dader(s) over de gevolgen van zijn/haar/hun gedrag.
- Het maken van een opstel over pesten n.a.v. een videoband/verhaal.
- Een schorsing met werk op school (zie het bovenstaande).
- Bij voortduring, zonder verbetering van gedrag is plaatsing op de rebound en verwijdering van school mogelijk (herhaald wangedrag).
- Een brief naar de ouder(s)/verzorger(s) van de pester(s) met de maatregelen en aanzegging wat er gebeurt als het gedrag herhaald wordt.
- Indien gewenst, een sovatraining voor de dader(s).

Tijdsbestek:

Een en ander zo snel mogelijk oplossen. De dader(s) en slachtoffer(s) moeten elkaar niet tegenkomen zonder dat de zaak in redelijkheid is opgelost.

Op lange termijn:

- Preventief aan het werk gaan in lessen/begeleidingsuur.
- Met de klas en de betrokkenen in contact blijven over de afloop.
- Kijken of er geen blijvende schade bij het slachtoffer is opgetreden.