



Pestprotocol Comenius College Krimpen

Versie 1.02

Maart, 2026

Inhoudsopgave

| | |
|---|----|
| Inleiding | 3 |
| Leeswijzer | 4 |
| 1. Pesten | 5 |
| 1.1 Wat is pesten? | 5 |
| 1.2 Hoe wordt er gepest in het algemeen?..... | 6 |
| 1.3 De gepeste leerling | 6 |
| 1.4 De pester..... | 7 |
| 1.5 De meelopers en andere leerlingen..... | 7 |
| 1.6 Het aanpakken van pesten..... | 7 |
| 2. Het pestprotocol..... | 8 |
| 2.1 Uitgangspunten pestprotocol | 8 |
| 2.2 Plan van aanpak pesten | 8 |
| 2.2.1 Vijfsporenaanpak | 8 |
| 2.2.2. No-blame methode..... | 9 |
| 2.3 Preventieve maatregelen..... | 15 |
| 2.3.1. Oplossingsgericht denken en werken..... | 16 |
| 3. Taakverdeling medewerkers bij pesten..... | 17 |
| 3.1 Vakdocent..... | 17 |
| 3.2 Mentor..... | 17 |
| 3.3 OOP 18 | |
| 3.4 APC 18 | |
| 3.5 Leerlingbegeleiders..... | 18 |
| 3.6 Zorgcoördinator | 18 |
| 3.7 Directie | 18 |
| 3.7.1. Directeur | 18 |
| 3.7.2. Teamleider(s) | 18 |
| 4. Digitaal pesten | 20 |
| 4.1 Wat is cyberpesten?..... | 20 |
| 4.2 Hoe wordt er gepest? | 20 |
| 4.3 Tips voor alle betrokkenen bij een melding van cyberpesten..... | 20 |
| Bijlage | 21 |
| Bijlage I: tips voor een gesprek met een gepeste leerling | 21 |
| Bijlage II: tips voor een gesprek met een pester..... | 22 |
| Bijlage III: tips voor leerlingen..... | 23 |
| Bijlage IV: bruikbare bronnen voor (cyber)pesten | 24 |
| Bijlage V: het anti-pestcontract | 25 |
| Bijlage VI: Routekaart | 26 |
| Bijlage VII: Registratieformulier (Excel-bestand)..... | 27 |

Inleiding

Voor u ligt het pestprotocol van Comenius College Krimpen (CCK).

Uitgangspunt bij dit protocol is de overtuiging dat goede persoonlijke relaties de basis vormen voor de dagelijkse samenwerking. Het pestprotocol bevat geen gedetailleerde handleiding 'hoe om te gaan met pesten'. Daarvoor is pesten als verschijnsel te complex en zijn de verschillen tussen pestincidenten te groot. Wel bevat het protocol algemene inzichten en richtlijnen die hun waarde bewezen hebben bij het signaleren, voorkomen en bestrijden van pestgedrag. Veel van wat er in dit document staat, wordt al meerdere jaren toegepast op zowel onze school als andere scholen. Niet altijd in dezelfde vorm, want de wereld verandert voortdurend, maar ook in verschillende manieren van pesten. Wij, als CCK, zijn ons daarvan bewust en werken aan een doorlopende afstemming op de maatschappelijke realiteit.

Dit document is erop gericht om alle volwassenen (denk aan schoolpersoneel en ouders) en leerlingen op de hoogte te brengen van alles wat de school wil doen om een zo veilig mogelijk schoolklimaat te scheppen. Wij zijn zonder enig voorbehoud tegen pesten en voor vriendschappelijke relaties. Vriendschappelijke relaties vormen het beste medicijn voor zowel degene die gepest wordt, als voor de pester.

Voor de tekst van dit protocol is gedeeltelijk gebruik gemaakt van pestprotocollen van andere scholen. Daarbij zijn de anti-pestcoördinatoren op CCK gecertificeerd en zijn de opbrengsten van de cursus verwerkt in dit protocol

Krimpen aan den IJssel, maart 2026

Leeswijzer

Onderstaande leeswijzer geeft een schematische weergave van de hoofdstukindeling van dit anti-pestprotocol:

1. Pesten

- Wat wordt er verstaan onder pesten?
- Hoe wordt er over het algemeen gepest?
- Hoe gedraagt de pester, de gepeste en de meeloper zich?

2. Het pestprotocol

- Wat zijn de uitgangspunten van het pestprotocol?
- Wat zijn de preventieve maatregelen?
- Welke verschillende manieren van aanpak zijn er?

3. Taakverdeling

- Wie doet wat?
- Bij wie kan men terecht?
- Hoe moet men handelen?

4. Digitaal pesten

- Wat is digitaal- of cyberpesten?
- Waar kan je het aan herkennen?
- Wat kan je hier tegen doen?

Bijlages

- Aanpak gesprek met gepeste leerling
- Aanpak gesprek met pester
- Tips voor leerlingen
- Bruikbare bronnen voor (cyber)pesten

1. Pesten

In dit hoofdstuk wordt er beschreven wat er wordt verstaan onder pesten, hoe er over het algemeen wordt gepest en hoe zowel de pester, de gepeste en de meeloper zich gedraagt.

1.1 Wat is pesten?

We spreken van pestgedrag als dezelfde leerling regelmatig en systematisch bedreigd en/of geïntimideerd wordt. Pesten is een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend en bedreigend.

Er bestaan allerlei theorieën over de redenen waarom mensen zich agressief gedragen. Volgens de ene theorie is geweld een onontkoombaar verschijnsel, dat op zijn best op een acceptabele wijze kan worden gekanaliseerd. Volgens een andere theorie komt geweld voort uit frustratie en kan dit worden voorkomen door ontevredenheid weg te nemen, de agressie opwekkende omgeving om te vormen en reflectie op het gedrag te stimuleren.

Iedereen in een pestklimaat wordt aangetast. In een klas waar gepest wordt, kunnen alle leerlingen slachtoffer worden. Pestgedrag moet dan ook door iedereen serieus genomen worden.

Pestgedrag buiten school zal soms de sfeer in school beïnvloeden. In deze situaties is samenwerking tussen school, ouders en bijvoorbeeld politie, van belang.

Het lastige is dat veel pestgedrag zich in het verborgene afspeelt, zodat het moeilijk is om er greep op te krijgen. En zelfs als het pestgedrag wordt opgemerkt, weten leerkrachten en anderen niet altijd hoe ze ermee om kunnen gaan. Docenten en onderwijsondersteunend personeel hebben een taak (samen met de ouders en de leerlingen zelf) bij het tegengaan van pesten.

Leerlingen moeten weten dat ze hulp kunnen krijgen van volwassenen (mentor, anti-pestcoördinator, vertrouwenspersoon, schoolleiding) in de school en moeten hier om durven vragen. Volwassenen dienen oog te hebben voor de signalen van leerlingen. Ze dienen interesse te tonen en te luisteren naar hetgeen wat de leerlingen te vertellen hebben.

Voor mentoren betekent het dat ze groepsgesprekken houden, aandacht hebben voor de groepssfeer en het functioneren van individuele leerlingen in de groep. Ze maken afspraken met de klas en zorgen ervoor dat deze afspraken nagekomen worden.

Mentoren kunnen gebruik maken van een sociogram om meer inzicht te krijgen in de wijze waarop de leerlingen in hun groep over elkaar denken en met elkaar samenwerken.

“Iedereen in een pestklimaat wordt aangetast. In een klas waar gepest wordt, kunnen alle leerlingen slachtoffer worden. Pestgedrag moet dan ook door iedereen serieus genomen worden.”

1.2 Hoe wordt er gepest in het algemeen?

Zoals eerder beschreven is het soms erg lastig om een peestsituatie te herkennen. In algemene zin wordt er op verschillende manieren gepest, namelijk: verbaal, fysiek, materieel, relationeel en digitaal.

Enkele kenmerken van deze vormen van pesten zijn:

Verbaal:

Vernederen, belachelijk maken, uitlachen, schelden, dreigen, met bijnamen aanspreken, chanteren, intimideren, gemene briefjes, mailtjes, berichtjes sturen (gaat al richting digitaal pesten).

Fysiek:

Trekken aan kleding, duwen/sjorren, schoppen, slaan, krabben, knijpen, harentrekken, spugen, wapens gebruiken.

Materieel:

Spullen stukmaken, afpakken en/of verstoppen.

Relationeel:

Over iemand roddelen, leugens verspreiden, doodzwijgen, negeren/uitsluiten (van feestjes)

Digitaal (cyberpesten):

Belastend materiaal (foto's, filmpjes, roddels) via het internet/social media verspreiden; iemand via social media lastig vallen.

- Online shaming / screenshots delen
- Deepfake of gemanipuleerde beelden

1.3 De gepeste leerling

Helaas lopen sommige leerlingen meer kans gepest te worden dan anderen. Dat kan met hun uiterlijk,gedrag, gevoelens en/of sociale uitingsvormen te maken hebben.

Leerlingen die gepest worden, doen soms andere dingen of hebben iets wat anders is, dan de meeste van hun leeftijdgenoten. Zo bespelen ze bijvoorbeeld een ander instrument, doen zij een andere sport, zijn zij heel goed/slecht in bepaalde vakken, praten ze met een bepaald accent, zien ze er anders uit etc.

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

- Het kind schaamt zich
- Het kind is bang dat de ouders met de school of met de pester gaan praten en dat het pesten dan nog erger wordt
- Het probleem lijkt onoplosbaar voor het kind
- Het kind heeft het idee dat het niet mag klikken
- Het kind vertelt niets onder bedreiging van anderen



Mogelijke signalen van gepest worden zijn:

- Niet meer naar school willen of spijbelen
- Niet meer over school vertellen thuis
- Nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of bij anderen gevraagd worden
- Slechtere resultaten op school dan vroeger
- Regelmatig spullen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen
- Regelmatig hoofdpijn of buikpijn hebben
- Blauwe plekken hebben op ongewone plaatsen
- Niet willen slapen, vaker wakker worden, bedplassen, nachtmerries hebben
- De verjaardag niet willen vieren
- Niet buiten willen spelen
- Niet meer naar een bepaalde club of vereniging willen gaan
- Bepaalde kleren niet meer willen dragen
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn
- Zelf blessures veroorzaken om niet naar school te hoeven

1.4 De pester

Pesters zijn vaak de sterkeren in hun groep, ze zijn of lijken populair. Ze dwingen hun populariteit af door stoer en onkwetsbaar gedrag. Van binnen zijn ze vaak onzeker en ze proberen zichzelf groter te maken door een ander kleineren.

Pesters krijgen vaak andere kinderen mee, want wie meedoet, loopt zelf de minste kans om slachtoffer te worden. Doorgaans voelen pesters zich niet schuldig want volgens hun vraagt het slachtoffer er immers om.

1.5 De meelopers en andere leerlingen

Meelopers zijn leerlingen die incidenteel meedoen met het pesten. Dit gebeurt meestal uit angst om zelf in de slachtofferrol terecht te komen, maar het kan ook zo zijn dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden. Zodoende denken ze dat ze in populariteit mee kunnen liften met de pester. Verder kunnen leerlingen meelopen uit angst om vrienden of vriendinnen te verliezen.

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

1.6 Het aanpakken van pesten

Pesten is onacceptabel en vraagt om een duidelijke en krachtige reactie van school in samenwerking met ouders. De manier waarop dit het beste kan worden aangepakt is voor een deel afhankelijk van de situatie. In dit pestprotocol krijgt u verschillende handvaten aangereikt (zie hoofdstuk 2: 'Het pestprotocol').

2. Het pestprotocol

In dit hoofdstuk worden de uitgangspunten van het pestprotocol weergegeven. Ook worden er preventieve maatregelen en verschillende manieren van aanpak besproken.

Het pestprotocol vormt de verklaring van de school en de ouders waarin is vastgelegd dat we pestgedrag op school niet accepteren en volgens een vooraf bepaalde handelwijze aanpakken. Dit protocol is geüpdatet in de lente van 2026. Het zal jaarlijks geëvalueerd en bijgesteld worden.

2.1 Uitgangspunten pestprotocol

Een dergelijk protocol kan alleen functioneren als aan bepaalde voorwaarden is voldaan:

| Stappen: | Voorwaarden: |
|----------|---|
| 1 | Pesten moet als een probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen; leerkrachten, onderwijsondersteunend personeel, ouders en leerlingen. |
| 2 | De school is actief in het scheppen van een veilig, pedagogisch klimaat waar pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren. |
| 3 | Docenten en onderwijsondersteunend personeel kunnen pesten signaleren en vervolgens duidelijk stelling nemen tegen het pesten. |
| 4 | De school beschikt over een directe aanpak wanneer het pesten de kop opsteekt (het pestprotocol). |
| 5 | De school ontplooit preventieve (les)activiteiten |

Tabel 1: voorwaarden werkend protocol

2.2 Plan van aanpak pesten

Zoals eerder beschreven is het erg lastig om pesten aan te pakken. Daarentegen zijn er wel bepaalde methodes om pestsituaties aan te pakken. Enkele daarvan worden hieronder beschreven.

2.2.1 Vijfsporenaanpak

Het Comenius College maakt in grote lijnen gebruik van de zogenaamde vijfsporenaanpak uit het nationaal onderwijsprotocol:

De algemene verantwoordelijkheid van de school

- De school zorgt dat de teamleider, ljc, de mentoren en de docenten voldoende informatie hebben over het pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten
- De school werkt aan een goed beleid rond pesten, zodat de veiligheid van leerlingen binnen de school zo optimaal mogelijk is
- De school geeft specifiek aandacht aan pestgedrag t.o.v. lhb-leerlingen (lesbische, homo- en biseksuele leerlingen) aangezien onderzoek aantoonde dat zij de afgelopen jaren meer geweld ervaren en zich significant onveilig voelden in het VO.

Het bieden van steun aan de jongere die gepest wordt

- Het probleem wordt serieus genomen
- Er wordt uitgezocht wat er gebeurd is
- Er wordt overlegd over mogelijke oplossingen
- Het aanbieden van hulp; indien gewenst schoolmaatschappelijk werk

Het bieden van steun aan de pester

- Het confronteren van de jongere met zijn gedrag en de gevolgen hiervan voor de pester
- De achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen
- Wijzen op gebrek aan empathisch vermogen dat zichtbaar wordt in het gedrag
- Het aanbieden van hulp; indien gewenst schoolmaatschappelijk werk

Het betrekken van de middengroep bij het probleem

De mentor bespreekt met de klas het pesten en wijst op de verantwoordelijkheid die we met elkaar dragen waarbij van alle klasgenoten een positieve bijdrage verwacht wordt. Er wordt gesproken over mogelijke oplossingen en wat de klas kan bijdragen aan een verbetering van de situatie. De mentor komt hier vervolgens meermalen op terug.

Het bieden van steun aan de ouders

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

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

2.2.2. No-blame methode

Een interventiemethode om een 'pest-prone' leerling een steuntje in de rug te geven en om pesterijen een halt toe te roepen.

De no-blame aanpak werd in de jaren 80 in Engeland door George Robinson en Barbara Maines ontwikkeld. De no-blame approach is een oplossingsgerichte methode en staat in de traditie van de systeemtheorie en korte termijn therapie van Steve de Shazer. De oplossingsgerichte methode gaat in tegenstelling tot de probleemgeoriënteerde methode ervan uit dat er geen uitgebreide probleemanalyse noodzakelijk is om een probleem op te kunnen lossen. De no-blame methode is dan ook gericht op de mogelijke oplossing van het probleem – de gepeste te helpen en het pesten te stoppen. Hoe het probleem eruit ziet, hoe het is ontstaan en wie de dader is, is bij deze methode niet van cruciaal belang.

Het fascinerende van deze methode is dat er niet gestraft wordt. De aanpak vertrouwt op de resources en bekwaamheden van jongeren om goede oplossingen te bedenken tegen pesterijen en deze toe te passen.

De no-blame aanpak is een waardevol instrument om het pestgedrag te laten stoppen en de gepeste te helpen. Vanaf de volgende pagina is er een stappenplan te vinden om de no-blame methode toe te passen.

Vorbereiding Stap 1: gesprek met de gepeste

Om jezelf voor te bereiden op een gesprek met een gepeste leerling kan het handig zijn de volgende vragen voor jezelf te stellen:

- Wat weet ik over deze leerling?
- Wat is me opgevallen de laatste tijd m.b.t. deze leerling?
- Is de leerling de laatste weken/maanden veranderd?
- Welke positieve eigenschappen heeft deze leerling? Voor de leerlingen is het fijn dat ze worden waargenomen en dat iemand geïnteresseerd is in hun situatie.

Stap 1 Gesprek met de gepeste

- Relatie opbouwen;
- Vertrouwen opbouwen;
- Rustig in gesprek komen.

Het is handig te beginnen met je eigen waarnemingen over wat er gebeurd is dat geeft de leerling het gevoel dat je betrokken bent en dat hij/zij er niet alleen voor staat. Enkele voorbeelden:

- Het is me opgevallen dat je de laatste tijd vaker ziek was
- Het valt me op dat je de laatste tijd alleen staat op het schoolplein en ik vraag me af of er reden is daarvoor?

Vragen hoe het met de leerling gaat

Het is belangrijk de leerling de mogelijkheid te geven te openen. In deze fase gaat het er niet om wat allemaal precies gebeurd is binnen de peestsituatie, maar eerder om contact te maken en na te gaan hoe het met hem/haar gaat op school in het algemeen.

Enkele voorbeelden

- Ga je graag naar school?
- Voel je je hier op je gemak?

Vraag naar de wens om verandering

Waarschijnlijk vertelt de gepeste dat het niet zo goed gaat, dat er moeilijkheden zijn met andere leerlingen. Dit is een goede gelegenheid te vragen of de leerling graag wil dat het weer goed komt of weer beter gaat worden op school.

- Stel dat het weer zo kan worden als vroeger, wil je dat?
- Wil je graag dat jouw situatie verandert/verbetert?
- De situatie zo als die nu is, is niet leuk. Niet voor jou maar ook niet voor de klas ik heb er alle vertrouwen in dat we dat kunnen veranderen en ik weet ook al hoe. Wil je dat? Doe je mee?

Positief en betrokken zijn

Normaal gesproken willen gepeste leerlingen dat de situatie beter wordt. Maar sommige leerlingen hebben er geen vertrouwen meer in dat het weer beter wordt. Daarom is het belangrijk een positieve instelling tegenover de gepeste te benadrukken en te laten zien dat je een weg weet uit deze situatie.

- Het is niet in orde wat er gebeurd is!
- Ik vind het belangrijk dat niemand bang naar school hoeft te gaan.
- Jij bent niet de enige die dit overkomt. Dit is ook anderen overkomen. Het is eerder gelukt dit soort situaties te stoppen en ik weet hoe we jouw situatie kunnen veranderen.

Uitleg geven over de aanpak

Nadat de leerling heeft aangegeven dat hij/zij graag wil dat de situatie gaat veranderen en jij hebt aangegeven dat jij er alles aan gaat doen dat de situatie gaat veranderen, is het moment gekomen uit te leggen wat je gaat doen.

1. Uitleg geven over de steungroep

- Ik ga met enkele leerlingen uit je klas praten om samen een steungroep te vormen..
- Met hen ga ik overleggen hoe wij jouw situatie en die van de klas kunnen verbeteren.
- Er zijn kinderen bij de steungroep die jij leuk vindt maar er zitten ook kinderen bij die niet aardig tegen je deden.

2. De gepeste erbuiten houden

- Jij hoeft niets te doen – ik ga alles regelen.
- Jij hoeft er niet bij te zijn – ik ga het gesprek voeren.

3. Zekerheid geven

- Het is belangrijk voor jou te weten dat niemand gestraft wordt en niemand in de problemen komt.
- Ik ga niets doen waardoor de pesters nog bozer op je gaan worden. Niemand die meedoet aan het gesprek komt in de problemen. *Leerlingen voor de steungroep kiezen (samen met de gepeste)* Uit de praktijk blijkt dat het handig is met medeleerlingen te beginnen die positief bezet zijn.
- Wie uit de klas is je vriend/vriendin?
- Wie heeft je wel eens geholpen/ wie denk je zal je helpen?
- Om je te kunnen helpen moet ik weten wie niet aardig/lelijk tegen je doet (pesters)
- Wie doet er nog mee, wie is er verder bij betrokken(meeloper, omstander)?

Vertrouwelijk maar niet anoniem

Misschien vindt de gepeste het belangrijk om een boodschap te geven aan de groep om te laten zien of horen hoe het met hem/haar gaat of hoe hij of zij zich voelt door de peestsituatie. Jij legt uit aan de leerling dat jij de boodschap aan de groep gaat geven

Misschien zijn er dingen besproken die je absoluut niet verder mag vertellen, als dat niet eerder al afgesproken is, is nu het moment hierover afspraken te maken. Soms wil de gepeste niet dat zijn naam genoemd wordt – dat is helaas niet mogelijk. Je kan uitleggen dat je geen details over de omstandigheden hoeft te noemen maar de leerlingen moeten wel weten over wie het gaat om te kunnen helpen.

Afspraak maken over vervolg

Aan het eind van het gesprek maak je een afspraak over een vervolgesprek over 8 tot 14 dagen.

De leerling zelf hoeft verder niets te doen, maar je geeft haar/hem wel opdracht te kijken in of de pest-situatie verandert.

Voor het geval dat de leerling heel bang is, is het handig af te spreken dat hij/zij altijd bij jou terecht kan.

Vorbereidingsfase voor stap 2 (praten met steungroep)

De steungroep bevat 6 leerlingen.

- De pester
- Eén meeloper.
- 1 vriend(in)
- 3 Leerlingen die tot nu toe niets met het pestgedrag te maken hadden en tot een oplossing kunnen bijdragen

Uitnodiging steungroep (nog steeds voorbereidingsfase)

- De uitnodiging is persoonlijk
- De reden voor de uitnodiging wordt nog niet precies genoemd.
"Ik heb jou nodig om een probleem op te lossen. Wil je helpen?"

Gesprek met de steungroep (nog steeds voorbereidingsfase)

- Het gesprek vindt plaats tijdens lestijd.
- Hierbij is het handig rekening te houden met leerkrachten van leerlingen uit andere klassen m.b.t. toetsen, enz.
- Het gesprek duurt gemiddeld een half uur tot drie kwartier.
- De steungroep steunt de mentor met het doel de peestsituatie te laten stoppen – de groep steunt niet de gepeste leerling.
- Binnen school zijn normaal gesproken de docenten/mentoren verantwoordelijk de peestsituatie te beëindigen. Alleen hebben zij hierbij hulp nodig van de leerlingen. Juist die hulp vraag jij van de steungroep.
- De persoon die het gesprek met de steungroep leidt moet vertrouwen van de groep hebben

NB. Het is niet handig een mentor het gesprek te laten leiden die zelf op dit moment onderdeel van het probleem is of met de leerlingen uit andere redenen niet goed overweg kan.

Vorbereiding voor jezelf (houding, instelling)

Mijn houding tegenover de steungroep

- Hoe blijf ik waardierend ondanks de moeilijke situatie?
- Hoe voorkom ik het maken van verwijten tegenover de pester of meeloper/aanmoediger?
- Hoe maak ik de leerlingen duidelijk dat ik hun steun nodig heb?
- Duidelijk de sterke kanten en bekwaamheden van de leerlingen kunnen benoemen.

Hoe bouw ik het gesprek op, met de steungroep

- Duidelijk sturen.
- Blijf waardierend.
- Niet oordelen.
- Geen eigen ideeën inbrengen voor de oplossing.
- Verwijten onderling vriendelijk onderbreken.
- Niet reageren op provocaties of aanvallen tegenover de gepeste.
- Leidt het gesprek steeds weer naar de toekomst (hoe kan de situatie verbeteren?)
- Houdt oogcontact.
- Betrek alle leerlingen van de steungroep bij het gesprek – iedereen is belangrijk voor de oplossing. Einde voorbereiding stap 2

Stap 2 Organiseer een bijeenkomst met de steungroep

Het gesprek met de steungroep

- Kring of ronde tafel.
- Begroet iedere leerling

Inleiding gesprek

In het begin weten de leerlingen nog niet wat hun te wachten staat. Het is daarom handig een positieve insteek te kiezen:

- Fijn dat jullie hier zijn.
- Jullie zijn uit de les gehaald, voor een belangrijke bijdrage. We hebben hiervoor de tijd tot.....
- De reden is dat ik jullie hulp nodig heb.
 - Met jullie medeleerling gaat het niet goed.

Stap 3 Uitleg probleem

Op dit moment is het belangrijk geen verwijten te maken, in de ik-taal te spreken en te laten zien dat jij je zorgen maakt:

- Ik maak me zorgen over.....Ik wil deze situatie graag verbeteren.
- Ik ben geschrokken over het feit dat iemand op onze school bang is om naar school te gaan omdat hij zich niet meer veilig voelt.
- Ik vind het belangrijk dat onze school een veilige plek is voor alle leerlingen. Ik denk dat wij allemaal een steentje kunnen bijdragen dat niemand bang hoeft te zijn op school. Daarom heb ik jullie uitgenodigd om jullie te vragen wat wij met zijn allen zouden kunnen doen dat zich weer veilig voelt op school.

Belangrijk: Niet noemen wat er precies is gebeurd in de peestsituatie. Je gaat ook geen details vertellen waarover je met de gepeste hebt gepraat. In eerste instantie ga jij vertellen hoe de gepeste zich voelt. Voor het geval dat de gepeste een boodschap heeft gemaakt kun jij die nu aan de groep voorlezen of laten zien. Aan het einde van deze fase is het iedereen in deze groep duidelijk wat het probleem is.

Stap 4 Deel de verantwoordelijkheid

Omgaan met schuld verwijten

Nadat het probleem is uitgelegd voelen sommige leerlingen zich misschien ongemakkelijk. Nu is het belangrijk duidelijk te maken aan de groep dat het hier niet om straf of schuld gaat maar dat wij hier met zijn allen zijn om de situatie te verbeteren.

Voor het geval dat leerlingen uit de steungroep beginnen met verwijten of iemand gaan beschuldigen is het handig er niet op de verwijt in te gaan maar naar de toekomst te kijken.

- Het is niet belangrijk voor mij uit te zoeken wie wat gedaan heeft maar hoe wij het probleem kunnen oplossen en wat wij kunnen doen dat weer zonder angst naar school gaat.
- Het verleden kunnen wij niet meer veranderen. Maar wij kunnen met zijn allen kijken hoe het in de toekomst beter kan worden.

Waarom heb je deze leerlingen in de steungroep gevraagd?

Nadat de leerlingen hebben gehoord wat het probleem is vragen zij zich soms af waarom zij erbij zitten. De leerlingen willen dan vaak weten waarom zij zijn uitgenodigd om te helpen. Het is dus handig tegenover iedere leerling een reden te kunnen noemen waarom hij/zij erbij zijn.

- Ik heb jullie uitgenodigd omdat jullie volgens mij de juiste leerlingen zijn die mij kunnen helpen
- Ik heb jou (naam) uitgenodigd omdat het mij al vaker opviel dat jij goede ideeën hebt hoe je iemand kan helpen
- Jij (naam) hebt een goed contact met de meeste leerlingen uit de klas. Het is makkelijk voor jou anderen dingen uit te leggen die voor de klas belangrijk zijn.

Stap 5 Ideeën en voorstellen verzamelen

Nu is het voor de kinderen in de steungroep duidelijk dat niemand gestraft of beschuldigd wordt. Dat geeft hun gelegenheid naar oplossingen te kijken. Ieder kind krijgt de ruimte eigen ideeën in te brengen om de situatie te verbeteren.

- Hebben jullie een idee wat jij zelf kunt doen?

Het is belangrijk de verzamelde ideeën vast te houden en elk idee aan een leerling te koppelen!

Stap 6 Spreek je vertrouwen uit tegenover de groep

Bedanken

Je bedankt de steungroep voor al die goede ideeën en de steun. Je geeft de verdere oplossing in hun handen.

- Ik wil jullie bedanken voor jullie hulp
- Jullie hebben veel ideeën verzameld en ik weet zeker dat het voorzo weer mogelijk wordt om zich goed te voelen. Ik denk dat het voor de hele klas fijn is als de sfeer weer beter wordt.
- Ik vertrouw op jullie steun en ben overtuigd dat jullie dat voor elkaar krijgen.

Vervolggesprek afspreken

- Aan het eind van het gesprek met de steungroep maak jij een afspraak voor een vervolggesprek.
- Over 8 dagen wil ik graag nog eens met jullie praten om te horen hoe jullie de situatie inschatten
- Ik ga jullie dan niet in een groep spreken zoals nu, maar één voor één
- Afscheid met handdruk.

Stap 7 Vervolggesprekken

7a. Vervolggesprek met de gepeste

Vraag naar de ervaring van de leerling.

- Hoe ging het de laatste weken?
- Wat is er verbeterd?
- Heb je je waardering laten merken?
- Wat heb je verder nog nodig, wat wil je nog graag anders?
- Is er nog iets dat ik voor je kan doen?

Afsluiting

Als de situatie verbeterd is:

- Als de situatie weer slechter gaat worden – laat het me snel weten.
Als de situatie niet voldoende is verbeterd.
- Ik ga nogmaals met jouw medeleerlingen praten en dan opnieuw met jou overleggen wat wij meer kunnen doen.

7b. Vervolggesprekken met de steungroepleden (apart)

Met ieder lid van de steungroep voer je een apart gesprek. Ieder lid van de steungroep is verantwoordelijk voor zijn/ haar bijdrage aan de oplossing. Door een leerling apart te spreken heeft deze de mogelijkheid eerlijker te zijn. Ook hier is het belangrijk waardering te tonen voor de bijdrage van iedere leerling van de steungroep.

Tijd: De gesprekken duren tussen 5 tot 10 minuutjes.

Uitnodiging: Het is handig van tevoren vast te leggen in welke volgorde de leerlingen naar je toe komen.

Je kan de gesprekken ook b.v. in de pauze of op het schoolplein voeren en dan over meerdere dagen verdelen. Het is echter niet handig de gesprekken onder tijdsdruk te voeren ook al zijn het maar korte gesprekken.

Opbouw gesprek:

- Wij hadden afgesproken dat ik iedereen nog eens aanspreek hoe het nu gaat met Ik ben
 - benieuwd hoe jij de situatie nu inschat en of jij vindt dat de situatie verbeterd is.
- Aansluitend vraag jij de leerling over de situatie:
- Wat denk jij hoe het nu gaat met
- Wat denk jij is verbeterd?
- Wat denk jij zou moeten gebeuren dat zich beter voelt in de klas?
- Hoe vond jij de steungroep?
- Hoe gaat het met jou nu?

2.3 Preventieve maatregelen

Uiteraard bieden preventieve maatregelen niet de garantie op succes. Toch kan met het nemen van enkele maatregelen een hoop ellende voorkomen worden. Uitgangspunt daarbij is dat elke mentor expliciet aan een gezonde en vriendschappelijke relaties tussen de leerlingen in zijn/haar klas werkt.

Elke mentor bespreekt aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken en regels in de klas. Het onderling plagen en pesten wordt hierbij genoemd en onderscheiden. Tevens bespreekt de mentor in de klas wat van de klas, de mentor en de school verwacht mag worden als er gepest wordt. Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken, maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd.

In de leerjaren 1 t/m 3 wordt aandacht besteed aan pesten in één of meerdere studielessen. Als daar aanleiding toe is ondertekenen de leerlingen aan het eind van deze les(sen) een aantal samen gemaakte afspraken (het pestcontract, zie bijlage V: 'Het anti-pestcontract').

Indien een mentor of docent daartoe aanleiding ziet, besteedt hij expliciet aandacht aan pestgedrag in een groeps gesprek. Hierbij worden de rol van de pester, het slachtoffer, de meelopers en de stille getuigen benoemd.

Van de gesprekken met leerlingen over pestgedrag dat zich heeft voorgedaan worden aantekeningen gemaakt, die door de mentor worden bewaard in het leerlingvolgsysteem van zowel de pester als het slachtoffer.

2.3.1. Oplossingsgericht denken en werken

Wanneer pestgedrag in een vroeg stadium wordt gesignaleerd is het aan te bevelen een oplossingsgerichte aanpak als bijvoorbeeld de supportgroep-methode te hanteren. (Ontmoetingsdag 2013) Uitgaan van de eigen mogelijkheden van leerling om een oplossing te bedenken, het moment waarop het nog wel goed ging terughalen en het stimuleren van positiever denken vormen daarbij de kern. We beschikken over experts in onze school. laten we niet aarzelen hen hiervoor in te zetten.

Wanneer het pesten echter al in een gevorderd stadium is, wordt ingrijpen snel belangrijker dan oplossingsgericht bijsturen.

Voorbeeld van afspraken als inhoud voor een pestcontract:

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



3. Taakverdeling medewerkers bij pesten

In dit hoofdstuk wordt de taakverdeling tussen medewerkers bij pesten beschreven, bij wie men terecht kan en hoe men moet handelen.

Op een school werken verschillende medewerkers. Mocht een peestsituatie zich voordoen, is het van groot belang dat iedere medewerker zich verantwoordelijk voelt en handelt waar hij/zij kan. Hieronder volgt een uitwerking per medewerker. Zo wordt er beschreven wat de taken zijn en bij wie men terecht kan.

| Medewerker: | Taak: |
|---------------------|--|
| Vakdocent | Signaleren, adequaat reageren, meldplicht mentor, documentatie LVS |
| Mentor | Signaleren, actieve rol in gehele proces, maakt afspraken met pester en gepeste, meldplicht en overleg APC, uitvoering preventie- en curatieactiviteiten (werkvormen), documentatie LVS |
| OOP | Signaleren en monitorende rol, meldplicht bij mentor |
| APC | Analyseert peestsituaties, coördineert het proces, ontwerpt systematische aanpak, werkt samen met mentor en directie, documentatie LVS, registratieplicht peestsituaties per schooljaar, herzielt elk jaar anti-pestprotocol |
| Leerlingbegeleiders | Juniormentoren |
| Zorgcoördinator | Ondersteunende rol, biedt deskundige hulp, geeft individuele begeleiding, verwijst eventueel door naar externe hulpverleners, overleg mentor & APC, documentatie in LVS |
| Directie | |
| - Teamleider | - <u>Teamleider:</u> Ondersteunt en begeleidt APC, beoordeelt mate van ernst, heeft informerende rol naar ouders en overige betrokkenen, overleg met APC, documentatie in LVS |
| - Directeur | - <u>Directeur:</u> Ondersteunt APC en teamleider, neemt disciplinaire maatregelen, overleg met APC en teamleider |

Tabel 2: uitwerking taken medewerkers bij pesten

3.1 Vakdocent

Met vakdocent wordt de docent van de desbetreffende leerling bedoeld.

De vakdocent hebben vooral een signalerende rol, ze reageren adequaat wanneer zij pesten waarnemen en moeten dit melden aan de mentor. Tot slot moeten zij dit documenteren in het leerlingvolgsysteem (LVS).

3.2 Mentor

Met mentor wordt degene bedoeld die de leerling begeleidt gedurende een jaarlaag.

De mentor heeft net als de vakdocent een signalerende rol, maar heeft ook een actievere rol omdat de mentor met zowel de gepeste leerling als de pester in gesprek gaat. Zodoende hoopt de mentor goede afspraken te maken en klassensfeer te herstellen. De mentor is verantwoordelijk voor de sfeer en preventie- en curatieactiviteiten (werkvormen) in de klas.

Tot slot heeft de mentor een meldplicht van pestgevallen bij de anti-pestcoördinator (APC)

3.3 OOP

Met OOP wordt het ondersteunend personeel bedoeld. Hier vallen zowel de conciërges als de administratiemedewerkers onder.

Het OOP heeft voornamelijk een signalerende en monitorende rol. Signalerend in de zin van het observeren van eventuele pestsituaties. Monitorend in de zin van controle van het (anti-pest)proces onder schooltijd.

Tot slot heeft het OOP een meldplicht bij de mentor. Zij zullen indien er eerdere pestsituaties zijn geweest een terugkoppeling moeten geven aan de mentor.

3.4 APC

Met APC wordt de anti-pestcoördinator bedoeld.

De APC analyseert de pestsituatie en ontwerpt een samenhangende en systematische aanpak om pesten op korte en lange termijn tegen te gaan. Dit alles in samenwerking met de mentor, directie en andere betrokkenen. De APC heeft ook een informerende en sturende rol naar mentoren, ouders en directie toe. Zo kan de APC de mentoren voorzien van benodigde preventie- en curatieactiviteiten. Tot slot heeft de APC een registratieplicht van alle pestsituaties gedurende het schooljaar en zal de APC het anti-pestprotocol moeten blijven ontwikkelen.

APC zijn dhr. Geenen (bovenbouw) dhr. Kalkman (onderbouw)

3.5 Leerlingbegeleiders

Op het Comenius College Krimpen wordt deze taak opgepakt door de mentoren en de zorgcoördinator. Ook zijn er vertrouwenspersonen

3.6 Zorgcoördinator

Met zorgcoördinator wordt de coördinator die de zorg coördineert bedoeld.

De zorgcoördinator ondersteunt waar nodig mentoren en teamleiders tijdens de verschillende fasen in het proces. Daarnaast biedt de zorgcoördinator deskundige hulp, door middel van individuele begeleiding, aan de pester en de gepeste. Ook verwijst hij/zij indien nodig door naar externe hulpverleners.

Tot slot heeft de zorgcoördinator, net zoals het OOP, een signalerende en monitorende rol waarbij er naast contact met betrokken partijen (mentor, APC, etc.) ook verslaglegging in het LVS wordt verwacht.

3.7 Directie

Directie bestaande uit: directeur en teamleider(s).

3.7.1. Directeur

Met directeur wordt de baas van de school bedoeld.

De directeur ondersteunt zowel de APC en de teamleider bij hardnekkig pestgedrag. De directeur neemt waar nodig disciplinaire maatregelen zoals bijvoorbeeld schorsing, verwijdering en/of aangifte. Tot slot koppelt de directeur alle informatie terug naar de APC en teamleider, waarbij de APC dit documenteert in het LVS.

3.7.2. Teamleider(s)

Met teamleider wordt degene bedoeld die leiding geeft aan het team.

De teamleider ondersteunt de APC bij hardnekkig pestgedrag en vormt een oordeel over de mate waarin het gedrag van de pester onacceptabele vormen heeft aangenomen. De teamleider heeft nauw contact met de APC en begeleidt samen met de APC het vervolgetraject van zowel de gepeste en de pester. Ook heeft de teamleider een informerende rol naar alle betrokkenen.

Tot slot koppelt de teamleider alle informatie terug naar de APC en deze documenteert dit in het LVS.

Verantwoordelijkheid

Wanneer het om ingewikkeld pestgedrag gaat, en soms meerdere mentoren, teamleiders en schoolmaatschappelijk werkers betrokken zijn, is het belangrijk scherp te houden hoe de verantwoordelijkheden liggen. De APC analyseert de pestsituatie en ontwerpt een samenhangende en systematische aanpak om pesten op korte en lange termijn tegen te gaan. De mentor blijft steeds in positie als leidinggevende aan het groepsproces in de klas. De teamleider blijft steeds in positie als leidinggevende die het overzicht bewaart en de verschillende activiteiten/gesprekken (ouders, vakdocenten, smw, politie, enz) in balans houdt en afstemt. De teamleider neemt (i.o.m. directie) waar nodig disciplinaire maatregelen als bijvoorbeeld schorsing van een leerling. De vakdocent blijft steeds in positie als het gaat om het behouden van de goede werksfeer in de lessen.

“ De APC heeft ook een informerende en sturende rol naar mentoren, ouders en directie toe. Zo kan de APC de mentoren voorzien van benodigde curatie- en preventieactiviteiten “

4. Digitaal pesten

In dit hoofdstuk wordt er besproken wat er wordt verstaan onder digitaal- of cyberpesten, hoe er op die manier wordt gepest en wat je er tegen kan doen.

4.1 Wat is cyberpesten?

Cyberpesten (of digitaal pesten) is het pesten of misbruiken via het internet en/of via mobiele telefoon (sms, whatsapp, social media). Cyberpesten kan nog veel harder aankomen dan pesten in het gewone, dagelijkse leven. Dit komt doordat de daders gemakkelijk anoniem kunnen blijven en de reikwijdte van het internet veel groter is.

Wanneer cyberpesten buiten schooltijd plaatsvindt, ligt het ook buiten onze invloedssfeer. Het kan dan ook makkelijk voor komen dat anderen (geen leerlingen van onze school) er in gemengd raken.

4.2 Hoe wordt er gepest?

Enkele voorbeelden van cyberpesten zijn:

- Pest-mail (schelden, beschuldigen, roddelen, beledigen)
- Neppe social media accounts aanmaken via Instagram of Snapchat.
- Uitschelden of beledigen reacties plaatsen onder social media posts
- Buitensluiten van Whatsapp groepen.
- Stalking: het stelselmatig lastig vallen van iemand door het blijven sturen van hate-mail of het dreigen met geweld.
- Ongepaste foto's: beelden verspreiden of beelden die ontvangen worden kunnen opgeslagen worden en te zijner tijd misbruikt worden.
- Hacken: gegevens stelen of instellingen aanpassen. Ook het uit naam van een ander versturen van chats.

4.3 Tips voor alle betrokkenen bij een melding van cyberpesten

Enkele tips bij een melding van cyberpesten zijn:

1. Bewaar de berichten. Probeer de berichten waarin het pestgedrag voorkomt te bewaren. Vertel leerlingen hoe ze dat kunnen doen (afdrukken, selecteren en kopiëren, chatgesprekken opslaan).
2. Maak screenshots van chatvensters of social media posts.
3. Blokkeren van de afzender. Leg de leerling uit hoe hij/zij de pest-mail kan blokkeren.
4. Probeer de dader op te sporen. Soms is de dader te achterhalen door uit te zoeken van welke computer het bericht is verzonden. Neem contact op met de ICT-coördinator of de systeembeheerder.
5. Neem contact op met de ouders van de gepeste leerling. Geef de ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen.
6. Adviseer aangifte. Wanneer een leerling stelselmatig wordt belaagd is er sprake van stalking en dan kunnen de ouders aangifte doen. Ook wanneer het slachtoffer lichamelijk letsel of materiële schade is toegebracht, kan de politie worden ingeschakeld. Zo nodig kun je verwijzen naar Bureau Slachtofferhulp (www.slachtofferhulp.nl, tel: 0900-0101)
7. Schoolmaatschappelijk werk. De teamleider verwijst de pester en/of de gepeste door naar de schoolmaatschappelijk werker wanneer verdere begeleiding nodig is.

Bijlage

Bijlage I: tips voor een gesprek met een gepeste leerling

Tips voor een gesprek met de gepeste leerling

Feiten

- Klopt het dat je gepest wordt? (h)erkenning van het probleem
- Door wie wordt je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer?)
- Waar word je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer plekken?)
- Hoe vaak word je gepest?
- Hoe lang speelt het pesten al?
- Weten je ouders of andere personen dat je gepest wordt?
- Wat heb je zelf tot nu toe aan het pesten proberen te doen?
- Zijn er jongeren die jou wel eens proberen te helpen?
- Wat wil je dat er nu gebeurt; wat wil je bereiken?

Aanpak

Besprek samen met de leerling wat hij/zij kan doen tegen het pesten en bekijk waar de leerling aan wil werken om de situatie te verbeteren. Let daarbij op de volgende aspecten:

- Hoe communiceert de leerling met anderen?
- Welke lichaamstaal speelt een rol?
- Hoe gaat de leerling om met zijn gevoelens en hoe maakt hij deze kenbaar aan anderen?
- Heeft de leerling genoeg vaardigheden om weerbaarder gedrag te tonen naar de pester?
- Schenk vooral aandacht aan wat goed gaat bij de gepeste.

Betrek medeleerlingen

Betrek medeleerlingen (waaronder zo mogelijk de pester) om de gepeste te steunen in het zoeken naar positieve ervaringen. Gepeste jongeren lopen vaak rond met het gevoel dat er iets mis is met ze. Daardoor hebben ze moeite om voor zichzelf op te komen. Ergens menen ze dat er iets in zichzelf is dat de pester gelijk geeft. Besteed hier aandacht aan, want niemand heeft het recht een ander klein te maken, met of zonder diens toestemming.

Bijlage II: tips voor een gesprek met een pester

Tips voor een gesprek met een leerling die pest

De belangrijkste doelen voor het gesprek zijn:

- De leerling confronteren met zijn gedrag en de pijnlijke gevolgen hiervan.
- Achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen.
- Mogelijke oplossingen bespreken.
- Het schetsen van de stappen die volgen wanneer het pestgedrag niet stopt.

Confronteren

Confronteren en kritiek geven is niet hetzelfde.

Kritiek geven is probleemgericht en richt zich op gedrag wat waar te nemen is. Zodra we interpretaties gaan geven aan gedrag, wordt het persoonsgericht, bijvoorbeeld: je hebt cola in de tas van Piet laten lopen. 'Dat doe je zeker omdat je graag de lolligste bent!' Zodra we gaan interpreteren reageren we een gevoel van frustratie op die ander af en zijn we gestopt met confronteren en begonnen met kritiseren.

Confronteren is relatiegericht. Je bent heel duidelijk op de inhoud, in wat je wilt en niet wilt maar met behoud van de relatie. Je zegt bijvoorbeeld: "Ik vind dat je heel erg gemeen doet tegen haar en ik wil dat je daarmee ophoudt." Zeg nooit: "Je bent heel gemeen." Je wilt duidelijk verder met de jongere. Kritiek op de persoon voelt als een beschuldiging/afwijzing. Eigenlijk zeg je daarmee dat de pester een waardeloos mens is.

Blijf altijd specifiek in je uitspraken. Je benoemt de situatie waar het over gaat en vermijdt woorden als altijd, vaak en meestal.

Blijf doelgericht. Je stelt zaken vast en gaat vervolgens inventariseren hoe het anders kan en soms ook moet.

Achterliggende oorzaken

Nadat het probleem benoemt is, richt jij je op het waarom? Hoe komt het dat je dit gedrag nodig hebt? Wat levert het jou op? Wat reageer je af op die ander? Etc. Maak duidelijk dat er een tekort aan empathisch vermogen zichtbaar wordt in dit gedrag. Wat ga je daaraan doen? Biedt zo nodig hulpaan (op vrijwillige basis).

Het pestgedrag moet stoppen

Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt (zie richtlijnen pesten).

Bijlage III: tips voor leerlingen

Tips voor leerlingen

Wat kun je doen om digitaal pesten en misbruik te voorkomen?

- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
- Gebruik een apart emailadres om jezelf te registreren op websites. Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.
- Gebruik altijd een bijnaam als chat.
- Zorg dat je wachtwoorden geheim blijven en niet makkelijk te raden zijn. Als anderen wel binnen zijn gekomen, neem dan contact op met de beheerder van de site.
- Als je een vervelend gevoel hebt over iets wat je hebt gezien of meegemaakt, vertrouw dan op je gevoel en vertel het aan een docent die je vertrouwt.
- Blijf zelf respectvol naar anderen, scheld niet terug.
- Ga weg uit de chatroom als er iets vervelends gebeurt.
- Verwijder onbekende mensen uit je contactlijst.
- Bel of mail niet zomaar met personen die je alleen van internet kent, spreek niet met ze af zonder dat je ouders dit weten.
- Verstuur zelf geen flauwe grappen, dreigmail of haatmail
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van chatten kent. Let vooral op bij foto's van jezelf. Als je een foto op internet zet, kan deze gemakkelijk gekopieerd en op een andere website geplaatst worden. Zo kan hij jarenlang terug te vinden zijn. Foto's kunnen ook bewerkt worden.
- Wees zeer voorzichtig met het gebruik van je webcam. Jouw beelden kunnen worden opgeslagen en gebruikt worden om ze aan andere personen te laten zien of voor doeleinden gebruikt worden die jij niet wilt.

Wat kun je tegen cyberpesten en misbruik doen?

- Bewaar de bewijzen. Maak een print of sla ze op. Van het adres van de e-mail kan soms worden afgeleid, van welke computer de e-mail verzonden is. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare mail aan kan nemen. Men heeft daar ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie de mail heeft verstuurd. Bel de helpdesk op. Niet persoonlijk opvatten als het van mensen komt die je niet kent. De anonimiteit van internet maakt dat mensen makkelijker gaan schelden.
- Reageer niet op pestmails of andere digitale pesterijen. Verwijder de email zo mogelijk zonder hem te openen. Als je niet reageert, gaan pesters vaak op zoek naar iemand anders om te pesten.
- Blokkeer de afzender. Als het gaat om berichtjes op de mobiele telefoon, dan heb je soms de mogelijkheid om nummers te blokkeren.
- Ga naar je mentor of afdelingsleider toe op school. Deze zal je verder helpen om het pestgedrag te stoppen.
- Bij stalken kun je aangifte doen bij de politie. Het is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen: www.pestenslaf.nl

Bijlage IV: bruikbare bronnen voor (cyber)pesten

Links voor bruikbare adressen bij cyberpesten

Algemene zoekpagina's

- www.pesten.startkabel.nl

Pesten (algemeen)

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

Cyberpesten / veilig internetgebruik / veilige school

- www.stopdigitaalpesten.nl
Campagne van SIRE (Stichting Ideële Reclame)

Films met als thema pesten

- A girl like her (2015)
- Bluebird (2004)
- Cyber bully (2011)
- Mean creek (2005)
- Mean girls (2006)
- Spijt (2013)

Boeken

- Banga Slet - Roger Vanhoeck
- Like me! - Caja Cazemier
- Pesten: Stop! - Veronique Puts
- Spijt! - Carry Slee
- Xinia's Wraak - Lydia Rood

Bijlage V: het anti-pestcontract

Om een pestvrije school te krijgen waar we elkaar respecteren en in onze waarde laten, is het belangrijk om samen afspraken te maken over hoe je met anderen omgaat. Dit doen we met dit contract. In dit contract staan afspraken en gedragsregels waarvan school verwacht dat jij en anderen zich aan houden. Lukt dit niet dan zal school maatregelen moeten nemen.

Ik vind dat iedereen zich op Comenius College Krimpen veilig moet voelen.

Daarom houd ik mij aan de volgende afspraken:

- Ik zal een ander respecteren.
- Ik zal een ander niet discrimineren.
- Ik zal een ander niet uitschelden.
- Ik zal een ander niet buitensluiten.
- Ik zal een ander niet bedreigen.
- Ik zal van andermans spullen afblijven.
- Ik zal niet over een ander roddelen.
- Ik zal geen geweld gebruiken.
- Ik zal mensen die zich niet aan de bovenstaande gedragsregels houden daarop aanspreken en dit melden bij mijn mentor, vakdocent of anti-pestcoördinator.

Hieronder is ruimte om de zelfgemaakte afspraken met de klas te noteren

| |
|---------------|
| Ik zal |
| Ik zal |
| Ik zal |
| Ik zal |

Door mijn handtekening onder dit contract te zetten, beloof ik dat ik mijn uiterste best zal doen bovenstaande gedragsregels na te leven.

| | |
|---|--|
| Naam: Klas: Datum: Mentor: | Handtekening leerling: Handtekening mentor: |
|---|--|

Mijn kind wordt gepest, en nu?

Neem contact op met de mentor.

- De mentor schat de ernst van de situatie in.

Mentor lost het zelf op.

- In overleg met betrokken leerlingen en hun ouders van zowel de pester als de gepeste leerling.
- De mentor monitort de gemaakte afspraken.

Mentor schakelt anti-pest coördinator in..

- Zij schakelen het anti-pestprotocol in.
- Zij maken samen een plan van aanpak voor alle betrokken partijen en koppelen dit terug aan ouders.

Wist u dat...

1. Pestgedrag buiten schooltijd om (eventueel online) ook gemeld kan worden via bovenstaande route.
2. Er binnen de school Pedagogisch medewerkers zijn. (contactgegevens ...).
3. Wij een interne vertrouwenspersoon hebben. (contactgegevens ...).
4. Wij een pestprotocol hebben. Deze is te vinden op de site onder het kopje

Bijlage VII: Registratieformulier (Excel-bestand)

Voorbeeld registratieformulier (Excel-bestand)

| RegistratieNr | Datum | Klas | Gepeste leerling | Pester | Type pesten | Locatie | Mentor | Actie | Status | Evaluatie datum |
|------------------|---------------|------|----------------------|-----------------|--------------|------------------|--------|-------------------------|---------------|-----------------|
| Voorbeeld: 1. | 13-3- 2026 | Km1C | Piet vergeet me niet | Henk de Tank | Cyber pesten | School/ pauze | Kal | Pestcontract tekenen | In werking | 13-4- 2026 |