



# **Pestprotocol Comenius College**

Versie vastgesteld in het overleg van 10 februari 2014 in de Medezeggenschapsraad van het Comenius College

## Inhoudsopgave

- Inleiding
- 1. Pesten
  - Wat is pesten?
  - Hoe wordt er gepest?
  - De gepeste leerling
  - De pester
  - De meelopers en de andere leerlingen
  - Het aanpakken van pesten
- 2. Het pestprotocol
  - Uitgangspunten
  - De vijfsporenaanpak
  - Preventieve maatregelen
- 3. Tips voor het omgaan met pesten
  - De mentor
  - De teamleider
  - De taak van de vakdocent
  - De rol van de schoolmaatschappelijk werker
- 4. Digitaal pesten ofwel Cyberpesten
  - Wat is cyberpesten?
  - Hoe wordt er gepest?
  - Tips voor alle betrokkenen bij een melding van cyberpesten
- 5. Bijlagen
  - Bijlage I (Tips voor een gesprek met de gepeste leerling)
  - Bijlage II (Tips voor een gesprek met een leerling die pest)
  - Bijlage III (Tips voor leerlingen om veilig te internetten)
  - Bijlage IV (Links voor bruikbare adressen bij cyberpesten)

## Inleiding

Voor u ligt het pestprotocol van het Comenius College. 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 onze school. Niet altijd in dezelfde vorm, want de wereld verandert voortdurend en dus ook het pesten in de wereld. We zijn ons daarvan bewust en werken aan een doorlopende afstemming op de maatschappelijke realiteit.

Dit document is erop gericht om alle volwassenen (het schoolpersoneel en de 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 het pestprotocol van het Don Bosco College in Volendam, dat weer gebruik heeft gemaakt van pestprotocollen van andere scholen.

Tijdens de ontmoetingsdag september 2013, zijn drie workshops over dit pestprotocol georganiseerd, waar ongeveer 75 medewerkers aan hebben deelgenomen. De opbrengst daaruit is in dit document verwerkt.

Capelle aan den IJssel, november 2013

# 1. Pesten

## 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.

Over de redenen waarom mensen zich agressief gedragen, bestaan allerlei theorieën. 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.

Een klimaat waarin gepest wordt, tast iedereen aan. In een klas waar gepest wordt, kunnen alle leerlingen slachtoffer worden. Pestgedrag moet dan ook door iedereen serieus worden genomen.

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, teamleider, vertrouwenspersoon, schoolleiding) in de school en moeten hierom durven vragen. Volwassenen dienen oog te hebben voor de signalen van leerlingen. Ze dienen interesse te tonen en te luisteren naar wat de leerlingen te vertellen hebben.

Voor mentoren betekent het dat ze groepsgesprekken houden, aandacht hebben voor de groeps sfeer 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.

## Hoe wordt er gepest in het algemeen?

Met woorden: vernederen, belachelijk maken, schelden, dreigen, met bijnamen aanspreken, gemene briefjes, mailtjes, sms-jes schrijven.

Lichamelijk: trekken aan kleding, duwen en sjorren, schoppen en slaan, krabben en aan haren trekken, wapens gebruiken.

Achternvolgen: opjagen en achterna lopen, in de val laten lopen, klem zetten of rijden, opsluiten.

Uitsluiting: doodzwijgen en negeren/uitsluiten van feestjes, bij groepsopdrachten digitaal uitsluiten bijv. via Whats app.

Stelen en vernielen: afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen, kliederen op boeken, banden lek prikken, fiets beschadigen.

Afpersing: dwingen om geld of spullen af te geven, het afdwingen om iets voor de pestende leerling te doen.

### **De gepeste leerling**

Sommige leerlingen lopen meer kans gepest te worden dan anderen. Dat kan met hun uiterlijk, gedrag, gevoelens en 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; ze bespelen een ander instrument, doen een andere sport, zijn heel goed in bepaalde vakken of juist niet of ze praten met een bepaald accent.

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

- 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, nachtmerrie's 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

### **De pester**

Pesters zijn vaak de sterkeren in hun groep. Zij 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 het slachtoffer vraagt er immers om gepest te worden, vinden ze.

### **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 en dat ze denken in populariteit mee te liften met de pester. Verder kunnen leerlingen meelopen uit angst 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.

### **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.

## **2. Het pestprotocol**

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 werd voor het eerst vastgesteld in het voorjaar van 2014. Het zal driejaarlijks geëvalueerd en bijgesteld worden.

### **Uitgangspunten**

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

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- binnen 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.

## 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 directie, 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 voelen 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.

### **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 gezonde en vriendschappelijke relaties tussen de leerlingen in zijn/haar klas werkt.

Elke mentor bespreekt ergens aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken en regels in de klas. Het onderling plagen en pesten wordt hierbij genoemd en onderscheiden. Tevens bespreekt de mentor in zijn klas 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).

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

Van de gesprekken 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.

### **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. Tips voor het omgaan met pesten

Onderstaande aanbevelingen hebben zich bewezen in voorkomende gevallen. Wel is het belangrijk om vast te stellen dat iedere situatie op zichzelf staat en dat van een stappenplan met exacte voorschriften geen sprake kan zijn.

#### De mentor

Wanneer pesten wordt gesignaleerd in klassenverband, spreekt de mentor met de gepeste en met de pester apart. Een mogelijke leidraad voor deze gesprekken is te vinden in bijlage I en II. Ook kan de mentor een gesprek organiseren tussen beide leerlingen en zo proberen tot goede afspraken te komen.

De mentor bespreekt het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt.

De mentor betreft de klas bij de oplossing van het probleem. Dit is belangrijk in verband met de het herstellen van een veilige groepsfeer. Medeleerlingen worden gestimuleerd om een positieve bijdrage te leveren. De mentor informeert ook de teamleider. Samen bepalen ze wanneer ouders worden geïnformeerd. Zo mogelijk gebruikt de mentor de supportgroep-methode.

De mentor informeert andere mentor(en) in wanneer het pesten het klassenverband overstijgt. De teamleider heeft toegang tot het LVS met daarin verslagen van gebeurtenissen en de afspraken die zijn gemaakt.

Een belangrijk scharnierpunt ligt op het moment waarop een mentor besluit de teamleider in te schakelen. Dit gebeurt bij pestgedrag dat onacceptabele vormen aanneemt voor de gepeste. Dit kan als gevolg van het intimiderende karakter van het pesten, de mate waarmee de veiligheid van de gepeste in het geding is en/of het onverbeterlijke gedrag van de pester. Uitgangspunt is dat je als mentor nooit te snel contact kunt opnemen met de teamleider. (Ontmoetingsdag 2013)

#### De teamleider

- 1 De teamleider ondersteunt de mentor bij hardnekkig pestgedrag en wanneer het pesten het klassenverband overstijgt.
- 2 De teamleider vormt zich een oordeel over de mate waarin het gedrag van de pester onacceptabele vormen heeft aangenomen.
- 3 Doelen in het contact met de pester zijn:
  - a. Feitelijke informatie over pestgedrag vergaren
  - b. Mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen
  - c. Confronteren (zie bijlage II) en eventueel het bepalen van een passende disciplinaire maatregel
- d. Helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling
- 4 Hij adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste, hulp door schoolmaatschappelijk werk.

- 5 Hij stelt alle betrokken ouders op de hoogte wanneer er sprake is van recidief gedrag en maakt afspraken met hen over de vervolgaanpak.
- 6 Hij bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders.
- 7 Hij koppelt alle informatie weer terug naar de mentor.

### **De taak van de vakdocent**

De vakdocenten hebben vooral een signalerende rol. Wanneer zij pesten waarnemen of redenen hebben om pesten te vermoeden, wordt er van hen verwacht dat zij hierop adequaat reageren en ingrijpen. Vervolgens melden ze aan de mentor en noteren in het LVS.

Ook hierbij geldt het uitgangspunt dat je nooit te snel kunt melden aan de mentor en aantekenen in LVS.

### **De rol van de schoolmaatschappelijk werker**

- a De smw-er ondersteunt waar nodig mentoren en teamleiders tijdens de verschillende fasen in het proces.
- b De smw-er biedt individuele begeleiding aan de pester en de gepeste.
- c De smw-er verwijst indien nodig door naar externe hulpverleners.

### **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 (ontmoetingsdag 2013). 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.

## 4. Digitaal pesten

### Wat is Cyberpesten?

Cyberpesten (of digitaal pesten) is het pesten of misbruiken via het internet en/of via mobiele telefoon. 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 voorkomen dat anderen (geen leerlingen van onze school) er in gemengd raken.

### Hoe wordt er gepest?

- pest-mail (schelden, beschuldigen, roddelen, beledigen)
- stalking: het stelselmatig lastig vallen van iemand door het blijven sturen van hate-mail of het dreigen met geweld
- webcam-seks: 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 pest-mail.

### Tips voor alle betrokkenen bij een melding van cyberpesten

1. Bewaar de berichten. Probeer de berichten waarin het pestgedrag voorkomt te bewaren. Vertel leerlingen hoe ze dat kunnen doen (afdrukken, selecteren en kopiëren, chatgesprekken opslaan).
2. Blokkeren van de afzender. Leg de leerling uit hoe hij/zij de pest-mail kan blokkeren.
3. 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.
4. Neem contact op met de ouders van de gepeste leerling. Geef de ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen.
5. 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](http://www.slachtofferhulp.nl), tel: 0900-0101)
6. Schoolmaatschappelijk werk. De teamleider verwijst de pester en/of de gepeste door naar de schoolmaatschappelijk werker wanneer verdere begeleiding nodig is.

## Bijlage I

### 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

Bespreek 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 (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 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 hulp aan (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

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.pestenislaf.nl](http://www.pestenislaf.nl)

## Bijlage IV

### Links voor bruikbare adressen bij cyberpesten

#### Algemene zoekpagina's

- [www.pesten.startkabel.nl](http://www.pesten.startkabel.nl)
- [www.pesten.startpagina.nl](http://www.pesten.startpagina.nl)

#### Pesten (algemeen)

- [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl)  
Website van het APS met informatie, advies en tips over pesten voor kinderen, jongeren, ouders en leerkrachten.
- [www.pesten.net](http://www.pesten.net)  
Voor en door slachtoffers. Opgericht door Bob van der Meer.

#### Cyberpesten / veilig internetgebruik / veilige school

- [www.stopdigitaalpesten.nl](http://www.stopdigitaalpesten.nl)  
Campagne van SIRE (Stichting Ideële Reclame)
- [www.digibewust.nl](http://www.digibewust.nl)  
Een informatieve site van het Ministerie van Economische zaken, over het veilig gebruik van internet.
- [www.ppsi.nl](http://www.ppsi.nl)  
PPSI is het expertisecentrum van het APS op het gebied van het voorkomen en bestrijden van seksuele intimidatie en seksueel misbruik in het onderwijs. Je kunt er ook terecht voor informatie over pesten, agressie, geweld, discriminatie en racisme.
- [www.schoolenveiligheid.nl](http://www.schoolenveiligheid.nl)  
Centrum School en Veiligheid van het APS verzamelt en verspreidt informatie en deskundigheid op het gebied van schoolveiligheid.
- [www.veilig.kennisnet.nl](http://www.veilig.kennisnet.nl)  
Handreikingen en links voor ouders, leraren, kinderen, scholieren, schoolmanagers en ICT-coördinatoren.

#### Films met als thema pesten

- . Bluebird (2004) -
- . Mean creek (2005) -
- . Mean girls (2006) –
- . Spijt

#### Boeken

- . Mijn leerling online
- . Mijn kind online