

ANTI-PESTPROTOCOL

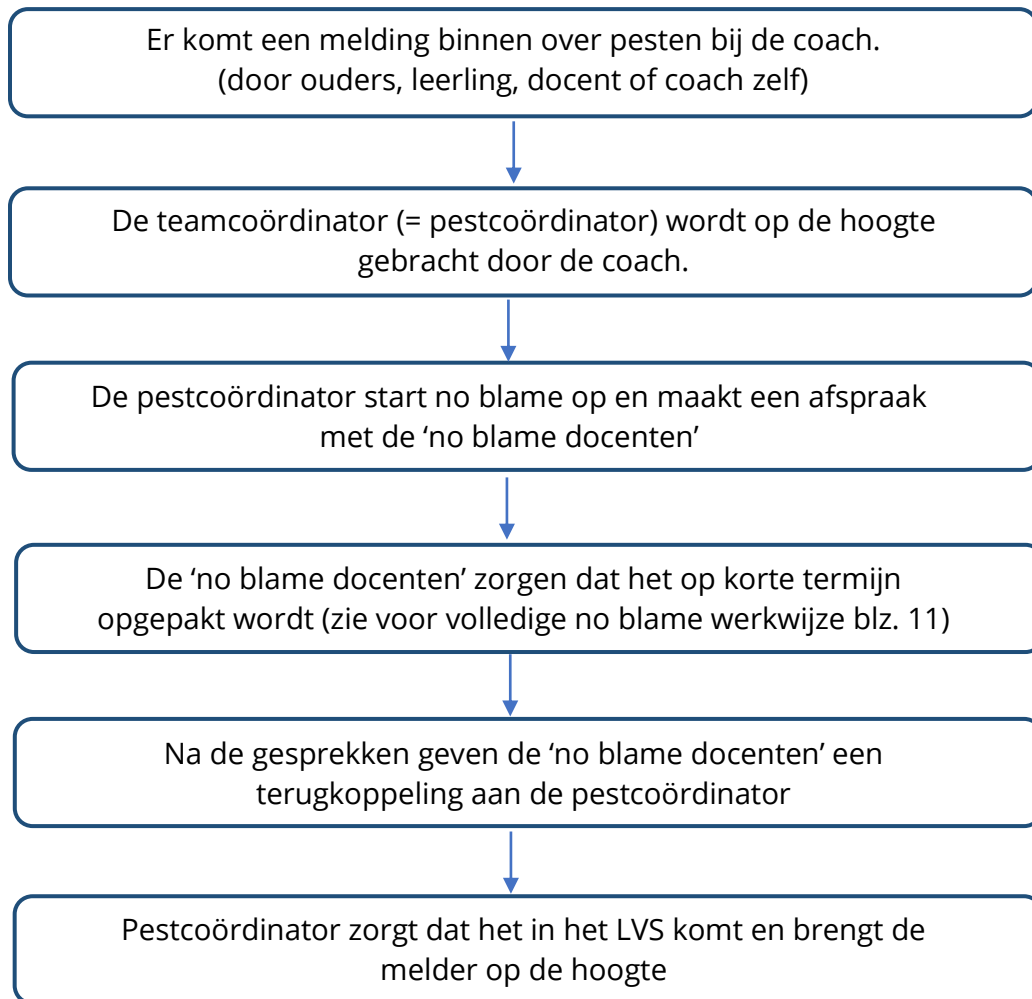
2025-2026

De anti-pestcoördinatoren zijn de teamcoördinatoren
Verantwoordelijk voor het beleid is de ondersteuningscoördinator

Inhoudsopgave

2. Uitgangspunten school	Blz. 4
3. Wat is pesten?	Blz. 5
4. Online pesten	Blz. 6
5. De betrokken partijen	Blz. 8
6. Groepsvorming	Blz. 10
7. De aanpak	Blz. 10
8. Aanspreekpunt	Blz. 11
9. Ouders	Blz. 11
 Bijlagen	 Blz. 11
De No Blame methode	
Formulier en tips gesprek 1	
Formulier en tips gesprek 2	
Digitaal pesten	
Links	
Stappenplan na cyberpesten	

1. Verkort overzicht



2. Uitgangspunten school

Dit anti-pestprotocol heeft als doel dat alle leerlingen zich op het Strabrecht veilig moeten kunnen voelen, zodat zij zich optimaal kunnen ontwikkelen. Het is wettelijk verplicht om als school een anti-pestprotocol te hebben. Dit protocol geeft leerlingen, medewerkers en ouders duidelijkheid over hoe er wordt gehandeld in het geval van pesten. Op onze school wordt het pesten van medeleerlingen niet getolereerd. Pesten zorgt voor een negatieve sfeer in de klas, verminderde schoolresultaten en het aanleren van verkeerd sociaal gedrag. En de gevolgen van pesten zijn niet alleen op het moment van pesten zelf, maar kunnen ook in het volwassen leven nog middels een negatief zelfbeeld en het hebben van weinig zelfvertrouwen zichtbaar zijn. De gevoelens die hierbij horen zoals depressiviteit, vermoeidheid en/of emotionaliteit kunnen dus een langere tijd blijven bestaan. Het is daarom belangrijk om als school ervoor te zorgen dat iedere leerling zich veilig voelt.

Wanneer de anti-pestaanpak structureel wordt ingezet, betekent dit dat er:

- ... minder leerlingen worden gepest;
- ... minder leerlingen zelf pesten;
- ... meer leerlingen met plezier naar school gaan;
- ... er minder schooluitval is;
- ... de schoolprestaties van alle leerlingen verbeteren;
- ... welbevinden van leerlingen én docenten verbetert.

3. Wat is pesten?

Pesten is het gedrag waarbij één persoon herhaald en gedurende langere tijd door een of meerdere personen bejegend wordt op manieren die leiden tot fysieke pijn en/of verwonding en/of psychisch lijden. Pesten is een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend, bedreigend en onacceptabel. Het staat haaks op het uitgangspunt 'respect voor elkaar' dat op onze school leidend is in de onderlinge communicatie.

Een klimaat waarin gepest wordt, tast iedereen aan: pesten is schadelijk voor kinderen, zowel voor slachtoffers als voor de pesters. In de school is het signaleren, voorkomen en oplossen van pestgedrag ieders verantwoordelijkheid: ieder kan een begin maken met het oplossen van het pestprobleem. Het lastige is dat veel pestgedrag zich in het verborgene afspeelt, zodat het moeilijk is om er zicht en greep op te krijgen. En als het pestgedrag wél wordt opgemerkt, weten betrokkenen en omstanders niet altijd hoe ze ermee om kunnen gaan. Dat is dan ook de reden van dit anti-pestprotocol.

Docenten en onderwijsondersteunend personeel hebben – samen met de leerlingen en hun ouders – een taak bij het tegengaan van pesten. Leerlingen moeten weten dat ze hulp kunnen krijgen van volwassenen in de school en dat ze hier om kunnen vragen. Volwassenen dienen oog te hebben voor de signalen van leerlingen. Voor coaches betekent het dat ze aandacht hebben voor de groepssfeer en het functioneren van individuele leerlingen in de groep.

4. Online pesten

Bij online pesten gaat het om onder meer buitensluiten op sociale media, bedreigen, afpersen, nep-accounts maken, het verspreiden van ongewenst beeldmateriaal en shame-sexting. Beschermd door een gevoel van anonimiteit kan een pester online verder gaan dan bij andere vormen van pesten, hij waant zich namelijk veilig en vertoont makkelijker ongeremd gedrag. Naast dit gevoel van anonimiteit, houdt een deel van de online pesters de identiteit ook bewust achter. Ze maken bijvoorbeeld een anoniem account aan dat niet te herleiden is naar de persoon. Wanneer het niet duidelijk is wie de pester is, is het ook lastiger om het pesten te stoppen. Toch is uit onderzoek gebleken dat de meeste online pesters hun slachtoffers uit de offline wereld kennen.

Pesters kunnen online subtiele vormen van pesten gebruiken om de machtsongelijkheid tussen de pester en het slachtoffer vorm te geven. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het negeren, buitensluiten, posten van emoticons met dubbele betekenissen en dergelijke. Deze subtiele vormen van online pesten zijn minder zichtbaar voor buitenstaanders, waardoor de pester zich onaantastbaar voelt. Buitenstaanders kunnen immers het vertoonde online gedrag niet met 100 procent zekerheid duiden als pestgedrag. Het is daarom belangrijk om uit te gaan van dat wat het slachtoffer ervaart.

Op school hebben we een belangrijke functie om online pesten te voorkomen, signalen en verminderen. Het is allereerst belangrijk om deze situaties te kunnen herkennen door er voldoende kennis over te hebben, ook over welke online interesses op dit moment voor de leerlingen het belangrijkste zijn. Daarnaast is het belangrijk om te bespreken dat geschreven / getypte berichtjes anders kunnen worden geïnterpreteerd dan bedoeld en de leerlingen te leren zich in te leven in de ander. Ook online pesten wordt op school niet getolereerd en ook hierbij is de school bereid te helpen.

Word je online gepest?

1. Vertel het aan iemand.
2. Reageer nooit op pestberichten.
3. Stop met chatten met de pester en meld je af.
4. Blokkeer mensen die je lastigvallen of je slecht doen voelen!
5. Gebruik een nieuwe naam/account.
6. Maak een nieuw e-mailadres aan, dat je enkel aan vrienden doorgeeft.
7. Als iemand je online pest, bewaar je de berichten, zodat je die kan laten zien aan ouders/docenten.

5. De betrokken partijen

Er zijn bij pesten verschillende rollen te onderscheiden. Hieronder worden ze kort weergegeven:

1. Slachtoffer

Het slachtoffer is degene die gepest wordt. Leerlingen die gepest worden, voelen zich vaak eenzaam, angstig en verdrietig.

2. Pester

Pesters pesten omdat ze cool en stoer willen zijn. Pesten kan op verschillende manieren gedaan worden: fysiek (schoppen, slaan), verbaal (uitschelden), relationeel (roddelen), materieel (spullen kapot maken) en cyber pesten (online pesten). Van binnen zijn ze vaak onzeker en proberen ze zichzelf groter te maken door een ander kleiner te maken. De pester heeft anderen nodig om zijn rol goed te spelen. Deze rollen worden niet altijd bewust gekozen, daarom is het, om inzicht te krijgen in het proces rondom pesten, goed om te weten welke rollen er nog meer zijn.

3. Assistent

De assistent begint zelf niet met pesten, maar gaat meedoen zodra iemand anders begonnen is. De assistent helpt de pester dus en een pester is niets zonder zijn assistent, er moet altijd wel iemand in de buurt zijn op wie hij kan vertrouwen en die hem aanmoedigt in zijn gedrag.

4. Versterker / meeloper

Versterkers/meelopers pesten zelf niet maar lachen om de pester of moedigen deze aan, ze geven de pester het gevoel dat pesten leuk of grappig is. De versterker/meeloper heeft niet in de gaten dat hij een belangrijke facilitator is in het pestproces. Onbewust keurt hij het gedrag van de pester en zijn assistent goed. Deze leerlingen zullen zelf geen zichtbaar pestgedrag vertonen, maar verhogen door het gedrag wel de status van de pester.

5. Verdediger

De verdedigers helpen het slachtoffer. Dat kan door tegen de pester te zeggen dat hij of zij moet ophouden, maar ook door bijvoorbeeld met het slachtoffer naar de docent te gaan of een grote steun zijn voor het slachtoffer door bijvoorbeeld te zeggen dat hij/zij het niet zo aan moet trekken. Affectie is voor deze leerling belangrijker dan status, hij/zij wil de relatie met mensen goed houden.

6. Buitenstaander

Buitenstaanders weten meestal wel dat er gepest wordt, maar bemoeien zich er niet mee. Dit kan het slachtoffer het gevoel geven dat zij het niet zo erg vinden dat er gepest wordt. Het spreekwoord 'wie zwijgt stemt toe' is op deze rol van toepassing. Dit is de grootste groep. Deze leerlingen weten dat er gepest wordt, maar ze doen niets. Ze lachen niet als er iets gebeurt, maar ze zullen er ook niets van zeggen. Juist door niets te doen, tolereren ze het gedrag van de pester en zijn assistent.

Andere betrokken partijen zijn het personeel en de ouders. Het onderwijspersoneel en het onderwijsondersteunend personeel hebben een belangrijke rol in het signalen van pestgedrag. Vaak is het namelijk een goed bewaard groepsgeheim, (bijna) iedere leerling weet dat er in de groep wordt gepest, maar toch durft niemand het aan de docent of ouder te vertellen. Bepaalde signalen kunnen zichtbaar zijn wanneer er sprake is van pestgedrag:

- Ze lijken geen vrienden te hebben
- Ze hebben geen zin om naar school te gaan
- Ze proberen vaak dichtbij de docent te blijven
- Ze vertonen gedrag dat op klikken kan lijken
- Ze zijn angstig en onzeker
- Schoolresultaten verminderen
- Ze vertonen bangig of agressief gedrag

Wanneer kinderen worden gepest, durven ze in de meeste gevallen dit niet tegen hun ouders te vertellen. Ze kunnen bang zijn hun ouders naar school gaan, het aan de coach vertellen en dat dit verkeerd wordt aangepakt. Ze schamen zich vaak dat dit hen overkomt en denken dat ze het gedrag van de pester zelf hebben uitgelokt en het dus verdienen gepest te worden.

6. Groepsvorming

Iedere klas doorloopt vanaf de start van het schooljaar de verschillende fasen van groepsdynamica. Voor brugklassen op het vo is dit zeer intensief, maar voor de andere leerjaren (verkort) ook. Zeker als er drie of meer nieuwe leerlingen zijn. Deze fasen kunnen als volgt worden beschreven:

1. Forming – kennismaking en oriëntatie

In deze fase (1 tot 2 weken) kennen de leerlingen elkaar vaak nog niet. Het kan ook zijn dat leerlingen elkaar al wel kennen, maar dat de verhoudingen na bijvoorbeeld een vakantie anders liggen. Het is in deze fase belangrijk om elkaar te leren kennen en samen ervaringen op te doen, om een basis te leggen van vertrouwen en emotionele veiligheid.

2. Storming – strijd om invloed

Tijdens deze fase zijn de leerlingen vertrouwd met elkaar en weten ze wat ze van elkaar kunnen verwachten. Leerlingen komen meer uit hun schulp en zoeken naar hun eigen positie in de groep. In deze fase komen de leiders naar voren en worden bepaald en er worden subgroepen gevormd. Dit kan zorgen voor spanningen conflicten. Dat is niet erg, dit hoort bij deze fase. Laat de conflicten er zijn, maar laat zien hoe je ze op een goede manier kunt oplossen.

3. Norming – gemeenschappelijke normen

In deze fase vormt de groep de gemeenschappelijke normen, de ongeschreven regels. Vaak bepalen de leiders van de groep (bewust en onbewust) wat wel en niet gewenst is in de groep.

4. Performing – langere periode van rust en plezierige samenwerking

Leerlingen kennen elkaar inmiddels goed en ze weten wat ze aan elkaar hebben. Ze waarderen elkaar, waardoor er goed kan worden samengewerkt in een klas. Wanneer klassen deze fase niet behalen, heb je een onrustige klas en een verhoogde kans op probleemgedrag.

Om het groepsproces in goede banen te leiden, is het belangrijk om de fases norming en storming om te draaien. Dit kun je doen door meteen vanaf het begin normen en waarden op te stellen met de klas. De verhoudingen zijn dan namelijk nog niet bepaald, waardoor je het ontstaan van de ongeschreven regels nog kunt sturen.

1. Forming – kennismaking en oriëntatie

- Doe veel kennismakingsspelletjes met de klas. Laat de leerlingen ook kennismaken met jou als docent/coach.
- Laat leerlingen bedenken hoe de ideale klas eruit zou zien. Verzamel alle ideeën en maak er een top vijf van. Dit kan de basis vormen voor hoe de klas met elkaar omgaat.

2. Norming

- Stel klassenregels op. Laat de leerlingen dat zelf doen, zodat het samenwerken wordt bevorderd en de regels vanuit henzelf komen. Zorg ervoor dat de regels positief worden geformuleerd en vanuit de we-vorm worden opgesteld.
- Doe leuke groepsspellen, zodat de leerlingen positieve ervaringen opdoen met elkaar.

3. Storming

- Laat leerlingen in deze fase in verschillende samenstellingen met elkaar samenwerken. Zo voorkom je groepjes binnen de groep. De leerling leert het dan hier op school, omdat ze het ook nodig hebben in een vervolgstudie of later in hun werk. Doordat alle leerlingen met elke klasgenoot samengewerkt hebben, ontstaat er meer sociale cohesie in de groep/klas: "bekend maakt meer bemind!"
- Wanneer leerlingen hebben moeten samenwerken, bespreek je met hen het groepsproces achteraf. Wat ging er goed en wat ging er minder goed? Hoe kunnen ze dat een volgende keer beter aanpakken?
- Bespreek conflicten en praat het uit, laat hierin het goede voorbeeld zien.

4. Performing

- Zorg voor genoeg samenwerkingsprojecten, maar ook leuke activiteiten en excursies. Zo blijft de goede samenwerking en de positieve sfeer in een klas bestaan.

Aandacht besteden aan de groepsvorming van een klas kost tijd en moeite, MAAR als je hierin investeert, betaalt het zich snel genoeg terug.

7. De aanpak

Het Strabrecht College volgt een preventieve en curatieve aanpak van pesten. Tot de preventieve aanpak moet gerekend worden het creëren van een goede sfeer in de klas zodat pesten als "not-done" wordt ervaren. Deze goede sfeer wordt bevorderd door het organiseren van allerlei activiteiten zoals introductiedagen, feestavonden, etentjes met de klas enz., maar ook door tijdens introductiedagen en mentorlessen in de onderbouw aandacht te besteden aan de wijze waarop leerlingen met elkaar omgaan.

Algemene verantwoordelijkheid van de school en docenten

De school zorgt ervoor dat de medewerkers voldoende informatie hebben over het pesten in het algemeen en het aanpakken van pestgedrag. De school werkt aan een 'veilig klimaat' waarin pesten bespreekbaar gemaakt kan worden. Alle medewerkers vervullen een voorbeeldfunctie bij het signaleren en tegengaan van pestgedrag.

Preventieve maatregelen

- Aandacht in de lessen: start groepsvorming, met aandacht voor de fasen van een groepsproces.
- Begeleidingslessen: iedere week met de hele klas bij elkaar om een onderwerp te bespreken en te oefenen. Onderdelen van deze begeleidingslessen zijn:
 - o Hoe gaan we met elkaar om: iedereen mag zijn zoals hij/zij is
 - o Communiceer respectvol
 - o Netjes met spullen omgaan
 - o Social media regels
- De coaches van de klas bespreken aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken en regels in de klas. Het onderling plagen en pesten wordt hierbij genoemd en onderscheiden. Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en dat dit niet als klikken, maar als hulpvraag wordt beschouwd.

No Blame-methode

Op het Strabrecht College wordt gewerkt met de No Blame methode. Deze aanpak bestaat uit zeven stappen die worden gezet wanneer er sprake is van pestgedrag.

1. **Interview het slachtoffer.** Het gaat er hierbij om dat de begeleider er achter komt door wie de gepeste leerling wordt belaagd. Wie nemen het voortouw; wie zijn de volgers? Maar vooral ook: wat gebeurt er intern, in het koppie, van het slachtoffer. Wat is het effect op hem als persoon van wat hem overkomt? Focus je op het gevoel van de leerling. Feitelijkheden zijn minder belangrijk. Vraag de leerling als 'huiswerkopdracht' tot uitdrukking te brengen hoe hij zich voelt (opstel, tekening, gedicht) En vraag of je dit product met andere leerlingen mag bespreken.
2. **Organiseer een gesprek met betrokken leerlingen** (bij voorkeur 6 tot 8 leerlingen). Pesters, meelopers, leerlingen met een positieve groepsinvloed. Het slachtoffer doet hieraan niet mee.
3. **Leg het probleem uit.** Je gebruik hiervoor de huiswerkproduct. De begeleider vertelt hoe het slachtoffer zich voelt. De begeleider treedt absoluut niet in details, noch verliest zich in ja/nee-discussies rond incidenten of beweerde feiten. Er wordt niet beschuldigd, noch worden er daders aangewezen. Leg de situatie op tafel zonder ook maar iemand te beschuldigen. De situatie is dat een klasgenoot zich op dit moment doodongelukkig voelt. Vertel dat niemand (op dit moment, naar aanleiding van deze situatie) bang hoeft te zijn voor straf, represailles. Iedere beschuldiging draagt de kiem in zich voor hernieuwd intensiever en ondergronds pesten.
4. **Gezamenlijke verantwoordelijkheid.** De begeleider zegt dat in een groep ieder medeverantwoordelijkheid is voor hoe anderen zich voelen. En dat iedereen er aan bijdrage aan kan leveren hoe anderen zich voelen. Sterker nog; iedereen heeft altijd invloed. Als jij stil, rustig bent en je nooit ergens mee bemoeit, heb je ook invloed.
5. **De begeleider vraagt alle deelnemers om met ideeën te komen die er toe bijdragen dat de leerling die besproken wordt, zich gelukkiger gaat voelen.** Dit kan er toe leiden dat de leerlingen tips hebben voor het slachtoffer. De begeleider complimenteert dit en vraagt of hij deze tips mag overbrengen aan het slachtoffer. Er vindt dus een omkering plaats: de leerlingen geven tips aan het slachtoffer en krijgen te horen 'fijn dat jullie meedenken en dat jullie op deze manier de ander helpen'. Daarna kan de begeleider zeggen: 'fijn dat ik die tips van jullie mag overbrengen. Dat ga ik doen.' Maar zijn er ook dingen die jullie kunnen en willen doen om er voor te zorgen dat de ander zich prettiger voelt? De begeleider moedigt aan en geeft positieve feedback, maar waakt er voor de leerlingen beloftes tot gedragsverbetering af te dwingen.
6. **Laat het probleem verder aan de groep over.** Geef de leerlingen (en jezelf!) verantwoordelijkheid, rust en invloed. Spreek met hen af dat je later terugkomt op het probleem. Bedank hen voor het feit dat zij meedenken en meehelpen.
7. **Interview de leerlingen na één of twee weken.** Vraag alle leerlingen die je eerder hebt gesproken, inclusief de gepeste leerling, na een week of twee, hoe de zaken nu lopen. Wat is er verbeterd? Doe hiervan verslag aan de ouders van de gepeste leerling en de meest betrokken ouders.

8. Aanspreekpunt

Voor ieder niveau is er een anti-pestcoördinator, namelijk de teamcoördinator. Dit betekent dat er voor de volgende groepen een coördinator is:

- Leerjaar 1; mevr. Görmez
- Leerjaar 2; dhr. Schurink
- Mavo leerjaar 3 en 4; mevr. Van den Hoogen
- Havo leerjaar 3,4 en 5; dhr. Van Beek
- VWO leerjaar 3,4,5 en 6; dhr. Hendriks

Coaches, leerlingen en/of ouders kunnen contact opnemen met de anti-pestcoördinator van hun afdeling. Deze zal dan de situatie uitvragen en aan de hand daar van een plan van aanpak maken, bijvoorbeeld de inzet van No Blame.

9. Ouders

Tijdens de ouderavonden wordt aan alle ouders vermeld dat we op school via de No Blame methode werken en deze wordt ook kort toegelicht. Daarnaast wordt een ouder op de hoogte gehouden als bij zijn/haar kind de No Blame methode wordt ingezet.

Bijlage 1: de No Blame methode

Een gesprek met de support group

De support group bestaat uit circa 5 tot 8 kinderen. Het doel van dit gesprek is om de kinderen te laten weten dat hun hulp nodig is en om hun betrokkenheid te krijgen bij het gelukkiger maken van het kind dat ondersteuning nodig heeft. De kinderen in de support group hoeven niet toe te geven dat ze iets fout zouden hebben gedaan of dat ze pesten. In plaats daarvan wordt hun hulp gevraagd en worden hen complimenten en waardering gegeven als ze hulp aanbieden. Het soort vragen dat hen wordt gesteld is:

- xxx is niet zo gelukkig op school momenteel. Ik heb jullie uitgekozen om mee te praten omdat ik denk dat jullie allemaal kunnen helpen om xxx weer gelukkiger te maken. Willen jullie me helpen?
- Heeft iemand een idee, een klein ding dat xxx kan helpen om zich wat beter te voelen volgende week?
- Op elk (klein) idee wordt enthousiast en waardierend gereageerd.
- De leerlingen kiezen zelf wat ze willen gaan doen de komende week.
- Ik spreek jullie graag volgende week zodat jullie me kunnen laten weten wat jullie is gelukt, ok? Ik zie ernaar uit! Veel succes! Jullie ideeën zouden wel eens heel goed kunnen gaan werken.

De effectiviteit van support groups is onderzocht. Het opzetten van een support group stopte het pesten in 80% van de gevallen onmiddellijk en binnen zes weken was het pesten in 94% van de gevallen gestopt (n=50). De aanpak had een lange termijn effect, het pesten kwam niet meer terug.

Bijlage 2: Formulier en tips voor het eerste gesprek – No Blame methode

Vooraf:

1. Bij alle gesprekken maak je gebruik van actief luisteren; terugkoppelen en decoderen
2. De volgorde waarin onderstaande punten worden behandeld, is minder van belang. Gebruik het als kapstok, het zijn slechts voorbeelden. Het is wel belangrijk dat alle punten aan de orde komen
3. Houd het zo concreet mogelijk, ga niet te snel, maar laat het ook niet oeverloos worden. Wees empathisch; dat lijkt me ook heel vervelend; ik vind het rot voor je; ik snap dat je daar last van hebt.

Inleiding:

Ik heb gehoord / begrepen dat jij je niet zo prettig voelt op school [en dat je gepest wordt], klopt dat?

Ik vind dat erg naar, want wij vinden het belangrijk dat iedereen met plezier naar school kan gaan en zich veilig voelt. Daarom wil ik er graag even met over praten. Wil je me er iets meer over vertellen?

- Wat is er zoal gebeurd?
- Wie waren/zijn er bij betrokken? (ook omstanders)
- Van wie heb je de meeste last?
- Hoe voel je je daarover?
- Ook van school naar huis?
- Heb je er thuis ook last van?
- Heb je ook nog wel vrienden op school?
- Wat zou je willen dat er verandert?

No Blame uitleggen:

Op school hebben wij een manier om pesten op een veilige manier te laten ophouden. Veel scholen doen het ook op deze manier en daar werkt het ook goed. Ik zal je uitleggen hoe het werkt: ik roep (morgen) [zorg dat je weet wanneer je dat gaat doen en doe het zo snel mogelijk] een groepje leerlingen bij elkaar, waaronder ook de leerlingen waar je last van hebt. Ik zal ze vertellen wat jouw probleem is. Niemand krijgt straf, maar ze moeten allemaal iets bedenken wat ze kunnen doen om jou te helpen om je weer beter te gaan voelen op school. Ik wil ook niet dat jij daarbij bent, ik wil dat je mij vertrouwt om jou te vertegenwoordigen. Wat vindt je daarvan? [bij negatieve reactie: vraag of er nog iets is waar de leerling bang voor is en ontzenuw dat]

Zijn er nog dingen die wij nu besproken hebben, waarvan je liever niet hebt dat ik het doorvertel aan dat groepje? Oké, dankjewel. Over ongeveer 2 weken roep ik je weer bij me om te horen hoe het is gegaan.

Vermijdt woorden als 'proberen' en vraag geen toestemming. Je meldt ook niet precies hoe de steungroep wordt samengesteld.

Bijlage 3: Formulier en tips voor het tweede gesprek – No Blame methode

Vooraf:

1. Bij alle gesprekken maak je gebruik van actief luisteren; terugkoppelen en decoderen
2. Zet voor de steungroep de stoelen klaar zoals jij ze wil hebben staan. Zorg voor voldoende ruimte om je heen en ook tussen de leerlingen. Je kunt ook zelf bepalen wie waar gaat zitten.

Gesprek:

Maak kort en krachtig duidelijk waarom de leerlingen er zitten en maak snel duidelijk dat het niet gaat om school, maar om oplossen. Bijvoorbeeld:

Fijn dat jullie er zijn. Ik wil eerst iets vertellen en daarna wil ik graag dat jullie mij helpen. Wij vinden het hier op school heel belangrijk dat alle leerlingen met plezier naar school kunnen gaan en zich veilig voelen. Nu is er een leerling dat het niet fijn vindt om naar school te komen. Het gaat om Hij/zij heeft mij verteld dat ... [maak gebruik van de aantekeningen van het eerste gesprek] Leg de nadruk op hoe het kind zich voelt en neem hiervoor de tijd.

Dan leg je uit dat niemand straf krijgt, maar ik heb jullie bij me geroepen omdat ik er op vertrouw/geloof dat ieder van jullie iets kan bedenken om te doen, waardoor ... zich weer beter gaat voelen op school en ook weer met meer plezier naar school kan komen. Wie heeft er als eerste een idee? [of kies zelf iemand uit om te vragen naar een idee, als je denkt dat die gemakkelijk met een idee aankomt]

Steeds beloon je het [goede] idee zonder verder in te vullen: goed idee, ik denk dat dat voor ... veel uitmaakt, ik kan me voorstellen dat ... dat wel fijn zou vinden, ik denk dat het wel kan helpen om weer met plezier naar school te gaan] Ook wanneer bijvoorbeeld de pester zegt hem/haar met rust te laten kan dat een goed idee zijn en bevestig je dat positief. Andere leerlingen leveren wel een actieve bijdrage.

Gebruik geen woorden als 'beloven', 'afgesproken' en 'proberen'.

Ten slotte:

Ik heb allemaal goede ideeën gehoord, daar ben ik blij mee. Ik denk ook dat het zal helpen ... zich weer prettiger te gaan voelen op school. Over een week of 2 roep ik jullie allemaal weer even bij me en dan ben ik heel benieuwd te horen hoe het gegaan is. Hartelijk bedankt allemaal! [gebruik geen termen zoals: 'om te kijken of het gelukt is']

TIPS:

- Laat ze allemaal 'ik' zeggen bij de voorstellen die ze doen
- Bewaar de leerling waarbij je de meeste weerstand verwacht niet tot het laatste
- Als een leerling geen idee heeft of weigert iets te bedenken, zeg je: "Ik snap dat jij nog even nodig hebt om iets te bedenken, ik kom zo wel bij je terug."
- Wanneer de leerlingen elkaar gaan beschuldigen zegt je: "Daar zitten we hier nu niet voor, het gaat erom ... te helpen en niet om wie wat gedaan zou hebben."

Bijlage 4: 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 e-mail adres om jezelf te registreren op websites. Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.
- Gebruik altijd een bijnaam als 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 emailadressen, 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 hij 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 gebruikt worden 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 haatmailtjes 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, verlaat die chatroom.
- Blokkeer de afzender.
Krijg je pest e-mails , blokkeer dan de afzender .

Als het gaat om smsjes 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 nummer vermelding 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 ouders of een leraar 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 mail, smsjes 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 contactpersonen op school gaan die je helpen als je te maken krijgt met vormen van ongewenst gedrag. Zij kunnen je vertellen wat je nog meer kunt doen om het vervelende gedrag te stoppen. Zij kunnen je ook helpen als het vervelende gedrag misschien al gestopt is, maar je er nog steeds last van hebt.
- Aangifte doen bij de politie.
In bepaalde gevallen kun je naar de politie om aangifte te doen. Pesten kan zo hardnekkig zijn dat het pesten 'stalken' wordt genoemd. Dit is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen: www.pestenislaf.nl Voel je niet schuldig als er iets vervelends gebeurt. Het is niet jouw schuld.
- Wees zuinig op je wachtwoorden.
Zorg dat je je wachtwoorden en inlognamen niet doorgeeft aan anderen of dat ze makkelijk te raden zijn. Zo kunnen anderen niet bij je website of e-mail. Als dit wel gebeurd is, neem dan contact op met de beheerder van de site.

Bijlage 5: links

Onderstaande links geven bruikbare adressen: U kunt hiervoor, bijvoorbeeld, de volgende informatieve websites bezoeken:

www.weektegenpesten.nl

Ieder schooljaar is er een week tegen pesten. Op deze website staat hierover alle informatie en kan er bijvoorbeeld ook lesmateriaal worden gevonden.

www.pestweb.nl

Geeft informatie aan leerlingen in de bovenbouw van het basisonderwijs en in het voortgezet onderwijs. Ook leraren en ouders kunnen er terecht. De site gaat uit van het Transferpunt voor jongeren, school en veiligheid van het Algemeen Pedagogisch Studiecentrum (zie adressenlijst).

www.kidscape.org.uk

Als u de Engelse taal goed beheerst, dan loont het zeker de moeite om ook de website van 'Kidscape' te bezoeken. Kidscape is een bekende Britse organisatie die zich bezighoudt met de aanpak van pesten op scholen.

www.omgaanmetpesten.nl

Op deze website leest u hoe de stichting "Omgaan met Pesten" haar doel bereikt en wat de trainingen inhouden.

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.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, onderwijsondersteunend personeel, et cetera.

Bijlage 6: Stappenplan na melding van cyberpesten

1. Bewaar de berichten.

Probeer de berichten waarin het pestgedrag voorkomt te bewaren. Vertel leerlingen hoe ze dat kunnen doen.

2. Blokkeren van de afzender.

Leg de leerling zo nodig uit hoe hij/zij de pestmail kan blokkeren.

3. Probeer de dader op te sporen.

Soms is de dader te achterhalen door uit te zoeken van welke computer op school het bericht is verzonden. Neem contact op met de ICT-coördinator of de systeembeheerder. Het is mogelijk om van het IP adres van de e-mail af te leiden van welke computer het bericht is verzonden. Ook is er van alles mogelijk via de helpdesk.

4. Neem contact op met de ouders van de gepeste leerling.

Geef de ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen.

5. Verwijs de ouders zo nodig door.

Er zijn twee telefoonnummers die ouders kunnen bellen met vragen, namelijk: • 0800-5010: de onderwijstelefoon 0900-11131113: de vertrouwensinspectie

6. Adviseer aangifte.

In het geval dat een leerling stelselmatig wordt belaagd is er sprake van stalking en dan kunnen de ouders aangifte doen. Ook wanneer het slachtoffer lichamelijk letsel of materiële schade is toegebracht, kan de politie worden ingeschakeld. Zo nodig kun je verwijzen naar Bureau Slachtofferhulp (www.slachtofferhulp.nl, tel: 0900-0101)

7. De counselor.

Verwijs de pester en/of de gepeste door naar de counselor wanneer verdere begeleiding nodig is.