



Pieter Zeeman Lyceum

Pest Protocol

Pesten

Wat is pesten?

Hoe wordt er gepest?

Partijen bij het pestprobleem

Het pestprotocol

De vijfsporenaanpak

Het stappenplan na een melding van pesten

Bijlagen

Bijlage 1: Nationaal Onderwijsprotocol tegen pesten

Bijlage 2: Ouders/verzorgers

Bijlage 3: Digitaal pesten

Bijlage 4: Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling

Bijlage 5: Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest

Bijlage 6: Achtergrondinformatie

Wat is pesten?

We spreken van pesten als systematisch gebruik gemaakt wordt van persoonlijke macht of kracht met de bedoeling, anderen die zich niet of nauwelijks kunnen verweren, pijn te doen, te intimideren of bang te maken met de bedoeling er zelf beter van te worden. Pesten kan variëren van steeds terugkerende kleine pesterijen tot echte bedreigingen en lichamelijk geweld.

Dit pesten kan ook plaatsvinden door het gebruik van de computer of mobiele telefoon. Dit digitaal pesten heeft dezelfde kenmerken als traditioneel pesten; het gebeurt herhaaldelijk, er komt psychisch geweld aan te pas én gebeurt opzettelijk. Het grote verschil met traditioneel pesten is dat digitaal pesten anoniem is.

Op het Pieter Zeeman Lyceum hanteren we de regel dat degene die het pestgedrag ondergaat, bepaalt of het vertoonde gedrag wel of niet gewenst is. **Degene die het ondergaat bepaalt dus of er sprake is van pesten.** Wat voor de één een vorm van ongewenst gedrag is, hoeft dat voor de ander niet te zijn. Wat voor de één een grapje of een plagerijtje is, kan door de ander als enorm vervelend of kwetsend ervaren worden. Wat misschien niet persoonlijk bedoeld is, kan iemand direct raken. Het wordt een probleem wanneer je er samen niet meer uitkomt.

Een klimaat waarin gepest wordt, tast iedereen aan. In een klas waar gepest wordt, kunnen alle leerlingen slachtoffer worden.

Pestgedrag moet door iedereen serieus worden genomen.

Hoe wordt er gepest?



Verbaal:	vernederen, belachelijk maken, schelden, dreigen, met bijnamen aanspreken, gemene briefjes, mailtjes, sms-jes, whatsappjes schrijven
Lichamelijk:	trekken aan kleding, duwen en sjoeren schoppen en slaan, krabben en aan haren trekken, wapens gebruiken
Achtervolgen:	opjagen en achterna lopen, in de val laten lopen, klem zetten of rijden, opsluiten
Buitensluiten:	doodzwijgen en negeren, niet uitnodigen op feestjes, niet meelaten doen bij groepsopdrachten
Stelen en vernielen:	afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen, klieren 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.



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

Om pesten zowel te voorkomen en te stoppen is het nodig dat alle partijen betrokken worden bij de uitvoering van het beleid. We spreken dan van een '*vijfsporen aanpak*'. De partijen zijn:

- de gepeste leerling

Elke leerling loopt het risico gepest te worden, maar sommige leerlingen hebben een grotere kans om gepest te worden dan anderen. Dat kan komen door uiterlijke kenmerken maar het heeft vaker te maken met vertoond gedrag, de wijze waarop gevoelens worden beleefd en de manier waarop die worden geuit. Kinderen die gepest worden hebben vaak andere interesses dan de meeste leeftijdgenoten of ze doen dingen anders. Ze zijn goed in vakgebieden of juist niet.

Veel kinderen die gepest worden hebben een beperkte weerbaarheid. Ze zijn niet in staat daadwerkelijk actie te ondernemen tegen de pestkoppen en stralen dat dan ook uit. Vaak zijn ze angstig en onzeker in een groep en durven ze weinig of niets te zeggen omdat ze bang zijn om uitgelachen te worden. Deze angst en onzekerheid wordt verder versterkt door het ondervonden pestgedrag, waardoor het gepeste kind in een vicieuze cirkel komt waar het zonder hulp zeker niet uit komt.

Gepeste leerlingen voelen zich vaak eenzaam, hebben in hun gepeste omgeving geen vrienden om op terug te vallen en kunnen soms beter met volwassenen opschieten dan met hun leeftijdgenoten.

- de pester



Ruim één derde van de middelbare scholieren maakt zicht schuldig aan pesten. Pestende leerlingen zijn vaak fysiek en/of verbaal de sterkste. Meisjes pesten in drie kwart van de gevallen door middel van psychisch geweld (buitensluiten, roddelen) en voor de rest door middel van fysiek geweld. Bij jongens is het net andersom: in driekwart van de gevallen door middel van fysiek geweld en voor de rest door middel van psychisch geweld.

Pesters kunnen het permitteren zichzelf agressief op te stellen en ze reageren dan ook met dreiging van geweld of de indirecte inzet van geweld. Ze lijken populair te zijn in een klas, maar dwingen hun populariteit in de groep af door te laten zien hoe sterk ze zijn en wat ze allemaal durven.

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

Een 'succesvolle' pester heeft niet geleerd zijn agressie op een andere manier te uiten dan door het ongewenste pestgedrag te vertonen. Ook pesters hebben op de langere termijn last van hun pestgedrag. Door hun verkeerde en vooral beperkte sociale vaardigheden hebben ze vaak moeite om een vriendschap op te bouwen en te onderhouden op andere gronden dan die van macht en het delen in die macht. Pesters maken een abnormale sociale ontwikkeling door met alle gevolgen van dien voor de pester zelf.

- De pester-slachtoffer(s)

Een deel van de leerlingen pest zelf en wordt gelijktijdig gepest. Van alle leerlingen zijn de pester-slachtoffer(s) het slechtst af. Zij pesten meer dan de pesters en ze worden meer gepest dan de slachtoffers.

- de zwijgende middengroep

De meeste leerlingen zijn niet direct betrokken bij pesten in de actieve rol van pester. Sommigen houden enige afstand en andere leerlingen doen, uit angst of uit berekening, mee. Dit zijn de zogenaamde 'meelopers'. Er zijn ook leerlingen die niet merken dat er gepest wordt. Heel af en toe neemt een leerling, of een klein groepje leerlingen, het voor het gepeste kind op.

Het specifieke kenmerk van een meeloper is de grote angst om zelf in de slachtofferrol te geraken. Maar het kan ook zijn dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en denken daardoor op de populariteit van de pester in kwestie mee te liften.

- het personeel

Pesten is een goed bewaard groepsgeheim: (bijna) iedere leerling weet dat in de groep wordt gepest, toch durft bijna niemand het aan docent of ouders/verzorgers te vertellen. Het personeel weet dus vaak niet dat er in de groep wordt gepest. En zien ze ongewenst gedrag, dan wordt het lang niet altijd als pesten geïnterpreteerd.

- de ouders/verzorgers

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

Het pestprotocol vormt de verklaring van de vertegenwoordiging van de school en de ouders/verzorgers waarin is vastgelegd dat we pestgedrag op school niet accepteren en volgens een vooraf bepaalde handelwijze gaan aanpakken.

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; directie, docenten, onderwijsondersteunend personeel, ouders/verzorgers en leerlingen. Met het ondertekenen van het Nationaal onderwijsprotocol (zie bijlage 1) laten alle betrokken partijen zien, dat zij bereid zijn tot samenwerking om de problemen rond pesten aan te pakken.
2. De school is actief in het scheppen van een veilig, pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren.
3. Docenten en onderwijsondersteunend personeel moeten pesten kunnen signaleren en vervolgens duidelijk stelling nemen tegen het pesten en een en ander communiceren met mentor en/of afdelingsleider.
4. De school dient te beschikken over een directe aanpak wanneer het pesten de kop opsteekt (het Pestprotocol).
5. De school ontplooit preventieve (les)activiteiten.

DE VIJFSPORENAAANPAK VAN HET PZL



Door het ondertekenen van het Nationaal onderwijsprotocol heeft de school zich verbonden aan de vijfsporenaanpak. Dit houdt in:

1. De algemene verantwoordelijkheid van de school

De school zorgt dat de directie, de mentoren, docenten en onderwijsondersteunend personeel 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.

2. Het bieden van steun aan de jongere die gepest wordt

Het probleem wordt serieus genomen. Er wordt uitgezocht wat er precies gebeurd. Er wordt overlegd over mogelijke oplossingen. Het aanbieden van hulp door de leerlingbegeleider.

3. 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 het gebrek aan empathisch vermogen dat zichtbaar wordt in het gedrag. Het aanbieden van hulp door de leerlingbegeleider.

4. Het betrekken van de middengroep bij het probleem

De mentor bespreekt met de klas het pesten en benoemt de rol van alle leerlingen hierin. Er wordt gesproken over mogelijke oplossingen en wat de klas kan bijdragen aan een verbetering van de situatie. De mentor komt hier in de toekomst op terug.

5. Het bieden van steun aan de ouders/verzorgers

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

De ouders/verzorgers 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



A. De mentor

1. Als er in de klas wordt gepest, praat de mentor eerst met de leerling die gepest wordt en daarna met de leerling die pest. Een leidraad voor deze gesprekken is te vinden in bijlage 3 en 4.
2. Samen wordt bekeken of de ouders/verzorgers al worden geïnformeerd.
3. Is dit niet voldoende, dan organiseert de mentor een gesprek tussen beide leerlingen en maakt goede afspraken. In dit gesprek wordt ook besproken wat het vervolgtraject is als het pesten niet stopt.
4. Indien nodig, praat de mentor met de klas. Dit is belangrijk in verband met de groeps sfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid elke leerling in de klas heeft.
5. Als het pesten niet stopt, meldt de mentor dit aan de afdelingsleider. De mentor geeft de afdelingsleider de informatie over de gebeurtenissen en de gemaakte afspraken.

B. De afdelingsleider

1. Bij herhaling van pestgedrag en als het pesten buiten klassenverband plaatsvindt, neemt de afdelingsleider de rol van de mentor over.
2. De afdelingsleider heeft een gesprek met de pester(s) en het slachtoffer, of direct en gesprek met beide partijen.
3. Alle betrokken ouders/verzorgers worden op de hoogte gesteld als het pestgedrag blijft voortduren. Ouders/verzorgers worden verzocht met hun kind te praten en worden op de hoogte gesteld van het vervolgtraject.
4. De afdelingsleider bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders/verzorgers.
5. De afdelingsleider koppelt alle informatie terug naar de mentor en leerlingbegeleider.

C. Schorsing

Wanneer na bovengenoemde maatregelen het pesten niet stopt, volgt een schorsing van een dag. Indien nodig volgt daarna een langere schorsing voor de pestende leerling.

D. Schoolverwijdering

Wanneer de leerling ondanks alle inspanningen van de betrokken partijen koppig blijft volharden in het ongewenste pestgedrag liggen er geen perspectieven meer tot verandering. De school kan en wil geen verantwoordelijkheid meer nemen voor de veiligheid van de overige leerlingen. Er rest de school niets anders dan schoolverwijdering.

De taak van vakdocenten

De vakdocenten hebben vooral een signalerende rol. Als zij zien dat een leerling pest of gepest wordt, of redenen hebben om pesten te vermoeden, wordt er van hen verwacht dat zij hierop adequaat reageren en dit melden aan de mentor.

De ondertekenaars van dit protocol verklaren het volgende:

- 1) Pesten is een wezenlijk en groot probleem. Uit onderzoek blijkt dat één op de vier kinderen (+ 375.000) in het basisonderwijs en één op de zestien leerlingen (+ 56.000) in het voortgezet onderwijs slachtoffer zijn van pestgedrag. Pestgedrag is schadelijk tot zeer schadelijk voor kinderen, zowel voor de slachtoffers als voor de pesters. De omvang en zwaarte van het probleem leiden tot de noodzaak van een aanpak door alle opvoeders van kinderen en jongeren, in het bijzonder door de leraren en door de ouders/verzorgers.
- 2) Het bevoegd gezag en directie van het Pieter Zeeman Lyceum gaat, om een passend en afdoend antwoord te vinden op het pestprobleem, uit van een zo goed mogelijke samenwerking tussen docenten, onderwijsondersteunend personeel, ouders/verzorgers en leerlingen, gebaseerd op afgesproken beleid dat gericht is op samenwerking.
- 3) Het Pieter Zeeman Lyceum wenst een samenwerking, zoals bedoeld onder punt 2, ook daadwerkelijk aan te gaan, te stimuleren en te onderhouden.
- 4) De ondertekenaars van dit protocol verbinden zich daarom het volgende te doen:
 - het werken met de 'vijfsporenaanpak';
 - het bewust maken en bewust houden van de leerlingen van het bestaan en de zwaarte van het pestprobleem;
 - het bewust maken en bewust houden van de (levenslange) gevolgen van pesten;
 - een gerichte voorlichting over de preventie en de aanpak van het pesten aan alle ouders/verzorgers van de school;
 - het zorgen voor een voor iedere aan de school verbonden persoon toegankelijke, actuele informatie over het pestprobleem, met als speciaal aandachtspunt informatie voor de leerlingen;
 - het beschikbaar stellen van geld waarmee de scholing van personeelsleden, lesmaterialen, lezingen, activiteiten voor ouders/verzorgers, de aanschaf van boeken en andere informatie wordt bekostigd;
 - het invoeren van een sociaal-emotioneel leerlingvolgsysteem op school, zodat probleemgedrag bij leerlingen zo vroeg mogelijk kan worden onderkend en tegengegaan.

- 5) De ondertekenaars verklaren zich in principe bereid tot deelname aan een periodieke zelfevaluatie (bijvoorbeeld de PestTest ®) binnen een door de medezeggenschapsraad vastgestelde termijn.
- 6) Als het protocol is ondertekend, wordt een kopie op een duidelijk zichtbare plaats opgehangen in de school. De tekst van het protocol wordt verder bekend gemaakt via de website van de school.
- 7) Het bevoegd gezag en de directie zorgt er verder voor dat naar aanleiding van de ondertekening van dit protocol een beleid tegen het pesten wordt geformuleerd. Dit beleid wordt in het schoolplan en de schoolgids opgenomen.

Naam en plaats van de school:

Getekend namens:

Bevoegd gezag directie/personeel

.....

Medezeggenschapsraad ouderraad/oudervereniging leerlingenraad

.....

BIJLAGE 2 OUDERS/VERZORGERS

Informatie voor ouders/verzorgers van *gepeste* kinderen.

Wat kunnen signalen zijn van pesten?

- Niet meer naar school willen.
- Niets meer over school vertellen.
- Nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of niet meer bij anderen gevraagd worden.
- Slechtere resultaten op school dan vroeger.
- Vaak dingen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen.
- Vaak hoofdpijn of buikpijn hebben.
- Blauwe plekken hebben op ongewone plaatsen.
- Niet willen gaan slapen; vaker wakker worden of nachtmerries hebben; bedplassen
- De verjaardag niet willen vieren.
- Niet buiten willen spelen.
- Niet alleen een boodschap durven doen.
- Niet meer naar een club willen / durven gaan.
- Bepaalde kleren niet meer aan willen.
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn.
- Zelf blessures creëren om niet naar school te hoeven.
- Zélf pestgedrag vertonen

Wat kunt u zelf doen?

- Neem uw kind serieus en zeg dat u met anderen gaat proberen het pesten te stoppen.
- Pesten op school kunt u het beste direct met de mentor bespreken.
- Praat erover met uw kind of vraag uw kind op te schrijven of te tekenen wat het heeft meegemaakt.
- Probeer uw kind uit te leggen waarom kinderen pesten.
- Samen praten over pesten kan ook via een boek of een videoband over het onderwerp.
- Vertel dat volwassenen vaak niets doen, omdat ze niet zien dat er gepest wordt of omdat ze niet weten hoe het probleem moet worden opgelost.
- Waarschuw uw kind dat het pesten niet meteen ophoudt als er beter op wordt gelet. Pesten is soms een gewoonte geworden, welke moeilijk af te leren is.
- Houd het onderwerp bespreekbaar, informeer regelmatig hoe het gaat.
- Als u er van uw kind met niemand over mag praten, steun dan uw kind, geef achtergrondinformatie en maak duidelijk dat de school het zorgvuldig zal

aanpakken. Voordat u dit belooft, is het raadzaam te vragen wat de school doet.

- Beloon uw kind en help het zijn/ haar zelfrespect terug te krijgen.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een (team) sport.
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Doe dat niet met een negatieve insteek, maar geef adviezen om aan het pesten een einde te maken. Een negatieve manier van vragen is bijvoorbeeld: " Wat is er vandaag weer voor ergs gebeurd?"
- Houd regelmatig en intensief contact met de mentor van uw kind.
- Als uw kind echt lijdt onder het pesten en dat ten koste gaat van het zelfvertrouwen, kan hulp van een deskundige nodig zijn. Dit kan individueel of mogelijk in een sociale vaardigheidstraining.
- Houd het niet stil, maar onderneem actie!

Informatie voor ouders/verzorgers van pestende kinderen:

- Neem het probleem serieus.
- Raak niet in paniek: elk kind loopt de kans een pester te worden.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak van pesten te komen.
- Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.
- Besteed aandacht aan uw kind.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport.
- Bekijk samen met uw kind een videoband over pesten
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Geef adviezen over andere manieren om met elkaar om te gaan.
- Houd regelmatig en intensief contact met de mentor van uw kind.
- Ook zijn er mogelijkheden om uw kind aan een sociale vaardigheidstraining te laten meedoen. Informatie hierover is op te vragen bij de mentor en de leerligbegeleider.

Wat kun je doen om digitaal pesten te voorkomen?

- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
- Gebruik een apart hotmail adres om jezelf te registreren op websites. Kies een e-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 contactlijsten.
- Ga weg uit de chat als er iets vervelends gebeurt.
- Bel of mail niet zomaar met kinderen die je van internet kent, spreek niet met ze af zonder dat je ouders/verzorgers 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 deze foto jarenlang terug te vinden zijn, ook als jij hem al weggehaald hebt. Foto's kunnen ook bewerkt worden zonder dat jij dat weet of wilt. Houd daar rekening mee.
- Wees voorzichtig met het gebruik van je webcam.
Gebruik geen webcam bij personen die je niet kent of vertrouwt. Jouw beelden kunnen worden opgeslagen en 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, whatsappjes 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/verzorgers of een leraar die je vertrouwd 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, whatsapp, 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.
- **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.
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.

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 wordt je gepest?
 - Hoe lang speelt het pesten al?
 - Weten je ouders/verzorgers 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?
-
- 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?

Gepeste jongeren lopen vaak rond met het gevoel dat er iets mis is met hen. Daardoor hebben ze moeite om voor zichzelf op te komen. Ergens is er iets in zichzelf dat de pester gelijk geeft. Besteed hier aandacht aan want **niemand kan een ander klein maken zonder diens toestemming.**

Bijlage 5 Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest

Het doel van dit gesprek is drieledig:

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

Confronteren:

Confronteren en kritiek geven is niet hetzelfde. Confronteren 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.
- relatiegericht. Je bent heel duidelijk op de inhoud, in wat je wilt en niet wilt maar met behoud van de relatie, 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.
- specifiek blijven. Je benoemt de situatie waar het over gaat en vermijdt woorden als altijd, vaak en meestal. Kritiek wordt vaak algemeen.
- veranderingsgericht. Je stelt zaken vast en gaat vervolgens inventariseren hoe het anders kan.

Achterliggende oorzaken:

- Nadat het probleem benoemt is, richt je jezelf op het waarom? Hoe komt het dat je dit gedrag nodig hebt? Wat levert het jou op? Wat reageer je af op die ander?
- Maak duidelijk dat er een tekort aan empathisch vermogen zichtbaar wordt in dit gedrag. Wat ga je daar precies aan doen?
- Biedt zo nodig hulp aan van de leerlingbegeleider (op vrijwillige basis)
- **Het pestgedrag moet stoppen**
- Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt (zie richtlijnen pesten).

1) Publicaties

De volgende jeugdboeken zijn in de bibliotheek beschikbaar:

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

2) Links naar internetsites

Onderstaande links geven bruikbare adressen:

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

<http://pesten.startpagina.nl>

<http://pesten.startkabel.nl>

- pesten (algemeen)

www.pesten.net

Voor en door slachtoffers, richt zich op Nederland en Vlaanderen. Opgericht door Bob van der Meer.

- cyberpesten / veilig internetgebruik / veilige school

www.digibewust.nl

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

www.ppsi.nl

PPSI is een expertisecentrum van het APS op het gebied van het bestrijden en voorkomen van (homo)seksuele intimidatie en seksueel misbruik in het onderwijs. Aansluitend op het werkgebied van vertrouwenspersonen kunt u bij PPSI ook terecht voor informatie over: pesten, agressie, geweld, discriminatie en racisme.

www.schoolenveiligheid.nl

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

3) Films met als thema pesten

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