

Anti-pestprotocol

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord

1. Plagen
 2. Pesten
 3. Hoe wordt er gepest?
 4. Partijen bij het pestprobleem
 5. Preventieve aanpak
 6. Vijfsporen aanpak
 7. Het stappenplan na een melding van pesten
- Bijlage 1: Informatie voor ouders van gepeste leerlingen
Bijlage 2: Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling
Bijlage 3: Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest
Bijlage 4: Digitaal pesten
Bijlage 5: Wie zijn de vertrouwenspersonen en de coördinator sociale veiligheid?

VOORWOORD

Een van de uitgangspunten van Big Picture Learning op het Futura College is een goede relatie en het communitygevoel; dus 'je prettig en veilig voelen op school, horen bij elkaar.'
We spreken hiermee heel duidelijk uit dat we al onze leerlingen een veilig pedagogisch klimaat willen bieden waarin zij zich harmonieus kunnen ontwikkelen en waarin goede leerprestaties mogelijk zijn.
Alle medewerkers, dus leraren, onderwijsondersteunend personeel en schoolleiding, bevorderen deze ontwikkeling door het scheppen van een open en prettige werksfeer in de klas en daarbuiten.

Het moet zo voor iedere leerling mogelijk zijn om te ontdekken wie hij/zij is en welke passie hij/zij nastreeft. Er is ruimte voor iedereen om zichzelf te zijn zolang dat niet betekent dat de afgesproken regels overtreden worden of dat iemands persoonlijke grenzen overschreden worden.

Pesten betekent dat iemands grenzen overschreden worden en dat past niet in een prettig en veilig klimaat voor allemaal.

Het anti-pestprotocol is geschreven voor de leerlingen, ouders en medewerkers van de school. Het geeft het beleid van de school weer t.a.v. pesten en is een onderdeel van het schoolveiligheidsplan.

Het beschrijft wat we onder pesten verstaan, hoe pesten voorkomen kan worden en wat de aanpak is als er gepest wordt. Het hoofddoel van het protocol is het voorkomen en bestrijden van pesten door alle betrokkenen duidelijkheid te geven over ieders rol. Daarnaast heeft het een informatieve en verwijzende functie.

1. PLAGEN

We spreken over plagen wanneer leerlingen min of meer aan elkaar gewaagd zijn. Het vertoonde gedrag is onschuldig en nodigt uit tot een reactie van een zelfde soort. Het gaat dan om een spel, dat door geen van de betrokkenen als bedreigend of echt vervelend wordt ervaren. Plagen is niet systematisch en heeft geen nadelige gevolgen voor degene die het ondergaat. Er is sprake van een pedagogische waarde: door elkaar eens

uit te dagen, leren kinderen heel goed om met allerlei conflicten om te gaan. Dat is een vaardigheid die hen later in hun leven van pas komt bij conflicthantering.

2. PESTEN

Op Futura College hanteren we de regel dat degene die het ondergaat, bepaalt of het vertoonde gedrag gewenst is of niet meer. 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 als je er samen niet meer uitkomt. Het specifieke van pesten is gelegen in het bedreigende en vooral systematische karakter van bepaald gedrag. We spreken van pestgedrag als het regelmatig gebeurt, waardoor de leerling zich niet langer veilig voelt in de school.

Bij pesten wordt een slachtoffer uitgezocht om de baas over te spelen. De gepeste is niet meer in staat om voor zichzelf op te komen en ondervindt duidelijk nadelige gevolgen.

3. HOE WORDT ER GEPEST?

- Met woorden: vernederen, belachelijk maken, schelden, dreigen, met bijnamen aanspreken, gemene briefjes, digitaal pesten, ongewenste sms'jes sturen, via mail of chatprogramma's opmerkingen verspreiden.
- 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.
- Uitsluiting: doodzwijgen en negeren, uitsluiten van feestjes bij groepsopdrachten
- 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.

4. PARTIJEN BIJ HET PESTPROBLEEM

- de gepeste leerling

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

Veel kinderen die gepest worden hebben een beperkte weerbaarheid. Ze zijn niet in staat daadwerkelijk actie te ondernemen tegen de pestkoppen en stralen dat dan ook uit. Vaak zijn ze angstig en onzeker in een groep en durven ze weinig of niets te zeggen omdat ze bang zijn om uitgelachen te worden. Deze angst en onzekerheid worden verder versterkt door het 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.

Jongens die worden gepest horen bijna nooit tot de motorisch beter ontwikkelde kinderen.

- de pester

Pestende leerlingen zijn vaak fysiek en/of verbaal de sterksten. Meisjes pesten in drie kwart van de gevallen door middel van psychisch geweld (buitensluiten, roddelen) en voor de rest door middel van fysiek geweld. Bij jongens is het net andersom: in driekwart van de gevallen door middel van fysiek geweld en voor de rest door middel van psychisch geweld.

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

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

Een 'succesvolle' pester heeft niet geleerd zijn 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 zwijgende middengroep

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

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

- de medewerkers

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

- de ouders

Wanneer kinderen worden gepest, durven ze in de meeste gevallen niet aan hun ouders te vertellen dat hen dit overkomt. Ze kunnen bang zijn dat hun ouders naar school gaan, het aan de advisor 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. (zie bijlage 1)

5. PREVENTIEVE AANPAK

- Het aanpakken van pesten

Pesten is onacceptabel en vraagt om een duidelijke en krachtige reactie vanuit de school. De grote vraag is hoe dat het beste kan en vooral ook hoe we dat binnen een vestiging en een onderwijsteam het beste kunnen aanpakken. Pesten kan grote gevolgen hebben voor de gepeste (onzekerheid, faalangst, depressie, zelfdoding) en de pester (problemen met sociale relaties, positief tegenover het gebruik van geweld, heeft grotere kans in het criminele circuit terecht te komen).

- de advisor

1. Elke advisor 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 advisor in zijn klas het anti-pestprotocol. Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd.

2. In de leerjaren 1 t/m 3 wordt aandacht besteed aan pesten in één of meerdere advisorlessen / lessen BAAZ. De leerlingen onderschrijven aan het eind van deze les(sen) een aantal samen gemaakte afspraken (het non-contract).

3. Indien een advisor of leraar 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.

Buiten de groepen is er ook de mogelijkheid om intern een training te volgen (zoals KIES, Sterke meiden, Weerbaar en Sterk) of extern een SOVA-training.

4. Van de gesprekken rond pesten worden aantekeningen gemaakt, die door de advisor worden bewaard in het leerlingvolgsysteem van zowel de leerling die pest als van de leerling die gepest wordt.

Op het Futura College zijn de algemene schoolafspraken als volgt:

1. **Wij respecteren elkaar.**
*Wij luisteren naar elkaar.
Wij helpen elkaar.
Wij praten met elkaar zonder grof taalgebruik.
Wij zien elkaars gezicht graag.*
2. **Wij werken aan onze toekomst.**
*Wij zijn op tijd in de les.
Wij zijn actief in de les.
Wij hebben onze schoolspullen in orde.
Wij gebruiken mobiele telefoons als dat nodig is.*
3. **Wij houden onze school veilig en netjes.**
*Wij houden pauze in school of op het plein.
Wij houden onze school netjes en schoon.
Wij zijn voorzichtig met spullen van een ander.
Wij houden van een rustige school.
Wij zorgen ervoor dat iedereen zich prettig voelt op school.
Ik kan altijd bij mijn mentor/advisor terecht.*
4. **Wij zijn een gezonde school.**
*Wij eten en drinken gezond op school.
Wij eten en drinken tijdens de pauzes.
Wij roken niet op school.*

Deze schoolafspraken dienen als basis en worden per klas aangevuld.

- de medewerker

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

6. VIJF SPORENAANPAK

De vijfsporenaanpak is gericht op de verschillende partijen die betrokken zijn bij pesten: leerlingen die pesten, leerling(en) die gepest worden, getuigen van pestgedrag (o.a. klasgenoten), school en ouders.

6.1. De algemene verantwoordelijkheid van de school

- De school zorgt ervoor dat mentoren, docenten en het onderwijsondersteunend personeel voldoende informatie hebben over pesten in het algemeen en de aanpak van pesten.
- De school neemt stelling tegen pesten.

6.2. Aandacht voor de leerling die gepest wordt:

- Naar de leerling luisteren en zijn probleem serieus nemen.
- Met de leerling overleggen over mogelijke oplossingen; en bepalen wat heeft de leerling hierin nodig?
- Samen met de leerling werken aan oplossingen.
- Zo nodig zorgen dat de leerling deskundige ondersteuning krijgt, bijvoorbeeld een sociale vaardigheidstraining om meer weerbaar te worden (verwijzing via het begeleidingsteam).
- Zorgen voor follow-up gesprekken.

6.3. Aandacht voor de leerling die pest:

- Het confronteren van de leerling met zijn gedrag en de gevolgen hiervan voor hem, maar ook wat voor gevoel het bij het slachtoffer oproept.
- De leerling helpen om op een positieve manier relaties te onderhouden met andere leerlingen.
- Hem helpen (herinneren) zich aan regels en afspraken te houden.
- Zorgen dat de leerling zich veilig voelt: uitleggen wat de leerkracht gaat doen om het pesten te stoppen.
- Grenzen stellen en daar consequenties aan verbinden.
- Zorgen voor follow-up gesprekken.

6.4. Medeleerlingen betrekken bij de oplossingen van het pestprobleem:

- Met de leerlingen praten over pesten en over hun eigen rol daarbij.
- Met de leerlingen overleggen over mogelijke oplossingen en over wat ze zelf kunnen bijdragen aan die oplossingen.
- Samen met de leerlingen werken aan oplossingen, waarbij ze zelf een actieve rol spelen.

6.5. Aandacht aan de ouders van de gepeste en van de pestende leerling:

- Ouders die zich zorgen maken over pesten, serieus nemen.
- Ouders op de hoogte houden van peestsituaties.
- Informatie en advies geven over pesten en de manieren waarop pesten kan worden aangepakt.
- Het pestprobleem aanpakken in samenwerking met ouders, zowel op school als in de thuissituatie.
- Zo nodig ouders doorverwijzen voor deskundige ondersteuning

7. HET STAPPENPLAN NA EEN MELDING VAN PESTEN

A. De advisor

1. Wanneer het pesten plaatsvindt in klassenverband, praat de advisor eerst met de gepeste en later met de pester apart. Een leidraad voor deze gesprekken is te vinden in bijlage 2 en 3. Vervolgens organiseert de advisor een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen.
2. De advisor neemt contact op met de ouders van de pester en de gepeste en betreft hen bij de oplossing;
3. De advisor bespreekt direct het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt.
4. De advisor praat met de klas. Dit is belangrijk in verband met het herstellen van de groeps sfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groeps lid heeft.
5. Indien het probleem escaleert, meldt de advisor het gedrag aan de zorgcoördinator/teamleider van de leerling(en).
Hij overhandigt de zorgcoördinator/teamleider het dossier met daarin de gebeurtenissen en de afspraken die zijn gemaakt.
6. Indien het probleem escaleert (zie 5) worden de ouders/verzorgers op de hoogte gesteld en zo nodig betrokken bij het vinden van een oplossing.

B. De coördinator sociale veiligheid / begeleidingsteam

1. De coördinator sociale veiligheid of een lid van het begeleidingsteam kan in onderling overleg, de rol van de advisor overnemen bij escalatie van het pestgedrag en wanneer het pesten het klassenverband overstijgt.
2. Hij/zij heeft zo nodig een gesprek met de gepeste en de pester apart of organiseert direct een gesprek tussen beiden.
3. In het contact met de pester is het doel drieledig, namelijk:
 - confronteren (zie bijlage IV)
 - mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen
 - helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten.
4. In het contact met de gepeste wordt gekeken of hij bepaald gedrag vertoont, waardoor hij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.
5. Hij/zij adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste, hulp op vrijwillige basis.

6. Hij/zij stelt alle betrokken ouders op de hoogte wanneer er sprake is van recidief gedrag, verzoekt hen om met hun kind te praten en stelt hen op de hoogte van het vervolgtraject.
7. Hij/zij bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders.
8. Hij/zij koppelt alle informatie weer terug naar de advisor.

C. Sancties

Wanneer er op vrijwillige basis niet genoeg succes geboekt wordt en het pestgedrag doorgaat, worden er sancties opgelegd aan de pester. Te denken valt aan bijvoorbeeld een “vierkant” rooster. Ook een schorsing behoort dan tot de mogelijkheden.

Wanneer de leerling ondanks alle inspanningen van de betrokken partijen koppig blijft volharden in het ongewenste pestgedrag liggen er geen perspectieven meer tot verandering.

Op dat moment is er een afweging inzake de veiligheid van de overige leerlingen en eventuele andere betrokkenen. Mogelijk ontstaat uiteindelijk de situatie waarbij het Futura College geen verantwoordelijkheid meer kan en wil nemen voor de veiligheid van de overige leerlingen. Er rest dan niets anders dan verwijdering, dit in samenspraak met leerplicht.

D. De taak van docenten/onderwijsondersteunend personeel

De docenten 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 een melding doen bij de advisor om hulp en overleg in gang te zetten.

BIJLAGE 1. INFORMATIE VOOR OUDERS VAN GEPESTE LEERLINGEN.

Wat kunnen signalen zijn van pesten?

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

Wat ouders/verzorgers zelf kunnen doen:

- Neem uw kind serieus en zeg dat u met anderen vertrouwelijk gaat praten om het pesten te stoppen
- Pesten op school kunt u het beste direct met de advisor bespreken
- Praat erover met uw kind of vraag uw kind op te schrijven wat het heeft meegemaakt.
- Leg uw kind uit hoe het komt dat kinderen pesten
- Vertel dat als volwassenen nietsdoen, zij niet zien dat er gepest wordt of dat ze niet weten hoe het probleem moet worden opgelost
- Waarschuw uw kind dat het mogelijk is dat het pesten niet meteen ophoudt als er beter op wordt gelet. De problemen van het kind dat pest zijn soms erg groot en moeilijk op te lossen op korte termijn
- 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 advisor 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, door iemand in vertrouwen te nemen Informatie voor ouders van pestende leerlingen
- Neem het probleem serieus
- Raak niet in paniek: elk kind kan in de verleiding komen te gaan pesten
- Probeer achter de mogelijke oorzaak en aanleiding van het pesten te komen
- Maak uw kind gevoelig voor wat het gedrag anderen doet

BIJLAGE 2: LEIDRAAD VOOR EEN GESPREK MET DE GEPESTE LEERLING

Feiten

- Klopt het dat je gepest wordt? (h)erkenning van het probleem
- Door wie word 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?
- 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?
 - a. Welke lichaamstaal speelt een rol?
 - b. Hoe gaat de leerling om met zijn gevoelens en hoe maakt hij deze kenbaar aan anderen?
 - c. Heeft de leerling genoeg vaardigheden om weerbaarder gedrag te tonen naar de pester?

BIJLAGE 3: LEIDRAAD VOOR EEN GESPREK MET EEN LEERLING DIE PEST

Alvorens er een gesprek met de pester wordt gehouden heeft degene die het gesprek aangaat zich er van overtuigd dat degene met wie het gesprek plaatsvindt inderdaad schuldig is aan het gemelde gedrag.

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 benoemd 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? Bied zo nodig hulp aan van de counselor (op vrijwillige basis)

Het pestgedrag moet stoppen

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

BIJLAGE 4: DIGITAAL PESTEN

Wat kan een leerling zelf doen om digitaal pesten te voorkomen?

- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
- Gebruik een apart mailadres 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 contactlijst(en) van jouw social media.
- 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 kan een leerling zelf 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 sms'jes op de mobiele telefoon, dan heb je vaak 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, sms'jes e.d. aan kan nemen. Daar heeft men ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie het verstuurt. Bel de helpdesk op.
- **Je kunt naar een van de contactpersonen (vertrouwenspersonen of de coördinator sociale veiligheid) op school gaan die speciaal zijn aangesteld om je te helpen bij vormen van ongewenst gedrag.**
Zij kunnen je vertellen wat je nog meer kunt doen om het vervelende gedrag te stoppen.
Zij kunnen je ook helpen als het vervelende gedrag misschien al gestopt is maar je er nog steeds last van hebt.
Op het Futura College hebben wij twee vertrouwenspersonen; Daan Terpstra en Susan van der Burg. De coördinator sociale veiligheid is Stephanie Kastelein.
- **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: <http://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 gemakkelijk 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.

Voorbeelden hoe cyberpesten aangepakt kan worden

voorbeeld 1 Sexting: Zie bijlage 28 van het schoolveiligheidsplan;

voorbeeld 2 Een leerling wordt steeds lastig gevallen (stalking):

- Leer de leerling assertief te zijn: nee zeggen, contact afsluiten.
- De leerling niet laten ingaan op de stalker.
- Breng de ouders op de hoogte.
- Adviseer de ouders en de leerling om bewijslast te verzamelen.
- Adviseer de ouders aangifte bij de politie te doen.

voorbeeld 3 Over een leerling wordt geroddeld via social media:

- Geef steun en luister naar de leerling.

- Adviseer de leerling berichten te bewaren en op te slaan.
- Probeer de dader te achterhalen via systeembeheerder en slachtoffer.
- Bespreek het met de advisor/vertrouwenspersoon.
- Spreek de pesters aan.
- Voer eventueel een klassengesprek.
- Neem contact met de ouders op.
- Probeer de dader op te sporen Soms is de identiteit van de dader te achterhalen door uit te zoeken van welke computer op school het bericht is verzonden. Je gebruikt daarvoor de zogenaamde logfiles van de school-server (centrale computer). Vanzelfsprekend heb je daar wel (technische) ondersteuning van een ICT-coördinator, systeembeheerder, en/of externe beheerder voor nodig.
- Ga na wanneer het bericht verstuurd is en welke klas op dat moment gebruik maakte van de computers. De stijl van het bericht en eventuele taalfouten kunnen de dader verraden. De dader kan wellicht ook worden gevonden door in de klas te praten over wat er is gebeurd. Soms is het niet mogelijk een dader te achterhalen en zit er niets anders op dan het effect te minimaliseren. Dat kan het beste door het slachtoffer op het hart te drukken niet te reageren op haatmail of andere ongewenste berichten.
- **YouTube**
Op YouTube kun je een filmpje "markeren". Dan klik je op het vlaggetje "markeren" onder het filmpje. Daar kun je een reden aangeven waarom jij vindt dat het filmpje weg moet. Kies dan voor: "haatdragende of beledigende inhoud" en daarna voor: "pesten". Dan krijgt YouTube een melding dat het filmpje gemarkeerd is. Hoe meer mensen zo'n melding doen hoe groter de kans is dat ze het filmpje weghalen. Hiervoor moet je wel een account hebben bij YouTube.
- **Facebook**
Is er een haatprofiel (bijvoorbeeld op Facebook) van je aangemaakt? Meld dit dan zo snel mogelijk bij de provider. Zij verwijderen dit dan direct.
- Sta jij op een **Bangalijs**t op internet?
Bijvoorbeeld via een website als YouTube, Twitter of Facebook? Meld dit dan zo snel mogelijk bij de maker/eigenaar van de website. Vaak kun je de gegevens van de maker vinden bij 'contact'. De maker van zo'n website kan jouw naam (of een foto of filmpje) zo snel mogelijk verwijderen van de website.

Op de volgende websites kun je meer informatie vinden:

- www.surfsafe.nl
- www.mediaenmaatschappij.nl

BIJLAGE 6: WIE ZIJN DE VERTROUWENSPERSONEN EN DE COÖRDINATOR SOCIALE VEILIGHEID?

Mocht je, na gesprekken met je advisor, liever ook nog met een ander willen praten dan zijn daar in het Futura College ook mensen voor:

Onze vertrouwenspersonen zijn Susan van der Burg en Daan Terpstra.

De coördinator sociale veiligheid is Stephanie Kastelein.