



## 1. Inleiding

Een belangrijk kenmerk van pubers is dat ze druk bezig zijn om zichzelf te definiëren in relatie tot anderen: tot hun ouders en andere volwassenen, maar vooral in relatie tot leeftijdsgenoten.

Vriendschappen, relaties en sociale verhoudingen worden daarom tijdens de puberteit zeer belaste onderwerpen: Hoe is de rangorde in de klas? Ben ik populair? Wie “hoort” in de groep met wie? Wie “gaat” met wie? Wat zijn de eercodes van onze vriendschap?

Juist op een leeftijd dat zelfvertrouwen sterk gekoppeld is aan het antwoord op bovenstaande vragen, is het een nare ervaring om het slachtoffer te worden van pestgedrag.

Net als andere thema's, zijn ook relationele verhoudingen tijdens de puberteit onderwerp van experiment: vriendschappen worden “uitgeprobeerd”; soms net als vijandschappen en liefdes. Onderdeel van dit “uitproberen” is het aftasten van grenzen van het eigen gedrag: Hoe reageert de ander als ik dit zeg of doe? Hoe ver kan ik gaan met het uitoefenen van invloed op de ander? Hoe ver kan de ander gaan bij mij? Dit geëxperimenteer kan leiden tot negatieve communicatie over en weer, uiteenlopend van het uithalen van een onschuldige grap en pesterijen tot het terroriseren van een ander.

Het Zwijsen College wil voor alle leerlingen en zijn medewerkers zorgen voor een veilig en prettig schoolklimaat. Bepalend voor de sfeer op school is hoe wij dagelijks met elkaar omgaan, waarbij leerlingen moeten leren om met elkaar om te gaan zonder elkaar wezenlijk te kwetsen. De school is een omgeving waarin dit gedrag geleerd kan en moet worden.

Pesten maakt de school onveilig en bederft de sfeer op school. Het spreekt daarom voor zich dat we pesten willen het voorkomen, signaleren en bestrijden.

Dit pestprotocol heeft als doel om alle betrokkenen - leerlingen, ouders, docenten en andere medewerkers van school - op de hoogte te brengen van alles wat de school wil en kan doen om een zo veilig mogelijk schoolklimaat te scheppen.

Dit protocol biedt daarom

- kaders waarbinnen, geheel in de visie van het Zwijsen College, maatwerk geleverd kan worden en
- richtlijnen om dat maatwerk vorm en inhoud te geven.

Voor de tekst van dit protocol is gebruik gemaakt van pestprotocollen van andere scholen voor voortgezet onderwijs <sup>1</sup>, alsook van het Nationaal onderwijsprotocol tegen pesten.

Veghel, januari 2012

---

<sup>1</sup> Pestprotocol, Het vierde gymnasium te Amsterdam en het Comenius College te Hilversum die op hun beurt weer gebruik hebben gemaakt van pestprotocollen van andere scholen, die op hun beurt ook weer.....

## 2. Plagen en pesten

Of we dat nou leuk vinden of niet: er is waarschijnlijk niemand die tijdens zijn of haar puberteit nooit het onderwerp is geweest van spot, die zich nooit buitengesloten heeft gevoeld en met wie nooit een grap is uitgehaald. Dat wil niet zeggen dat we ons moeten neerleggen bij pesterijen, maar het betekent wel dat we moeten proberen om een onderscheid te maken tussen (onschuldige) plagerijen en (ernstiger) pestgedrag. Plagen mag, pesten niet. Wanneer is het nog plagen en wanneer wordt het pesten? (bron: [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl)).

### 2.1 Plagen

Wat is plagen?

Bij plagen is er sprake van incidenten. Plagen gebeurt vaak spontaan, het duurt niet lang en is onregelmatig. Bij plagen zijn de kinderen gelijk aan elkaar; er is geen machtsverhouding. De rollen liggen niet vast: de ene keer plaagt de één, de andere keer plaagt de ander.



Plagen gebeurt zonder kwade bijbedoelingen en is daarom vaak leuk, plezierig en grappig. Bij plagen loopt de geplaagde geen blijvende psychische en/of fysieke schade op en is in staat zich te verweren.

### 2.2 Pesten

Wat is pesten?

*'Iemand wordt getreiterd of is het mikpunt van pesterijen als hij of zij herhaaldelijk en langdurig blootstaat aan negatieve en soms onbewuste handelingen verricht door één of meerdere personen'*. Bij pesten is het ene kind sterker dan het andere kind. Het is steeds hetzelfde kind dat wint en hetzelfde kind dat verliest.



Vaak gebeurt pesten niet één keer, maar is het gepeste kind steeds weer de klos. Het sterkere kind, de pester, heeft een grotere mond en anderen kijken tegen hem of haar op. De pestkop heeft vaak geen positieve bedoelingen, wil pijn doen, vernielen of kwetsen. Pestgedrag kan onbewust zijn, dan moet er een bewustwordingsproces plaatsvinden. Het gepeste kind voelt zich eenzaam en verdrietig en is onzeker en bang.

Pestgedrag is altijd ongewenst. Er moet wat aan gedaan worden!

Wanneer pesten de vorm aanneemt van strafbare feiten (zoals smaad, bedreiging, discriminatie of het vernielen van andermans eigendommen) kan er aangifte worden gedaan bij de politie.

### Vormen van pestgedrag

Er zijn veel vormen van pestgedrag. Rode draad is vaak het systematische en herhalende karakter van het gedrag:

1. Verbaal:
  - vernederen, belachelijk maken
  - jennen als het slachtoffer zich in de klas wil/moet uiten (denk aan spreekbeurten, beurten in de klas, groepsdiscussies etc.)
  - (uit)schelden
  - (be)dreigen
  - (voordurend) met bijnamen aanspreken
2. Schriftelijk:
  - onaangename of bedreigende briefjes of mailtjes schrijven of sms'jes sturen.

3. Fysiek:
  - trekken aan kleding, duwen en sjoeren
  - schoppen en slaan
  - krabben en aan haren trekken
  - wapens gebruiken
4. Achtervolgen:
  - opjagen en achterna lopen
  - in de val laten lopen, klem zetten of rijden
  - opsluiten
5. Uitsluiten:
  - doodzwijgen en negeren
  - uitsluiten van feestjes en andere klassenactiviteiten buiten school
  - uitsluiten bij groepsopdrachten, gymmen/sporten, toernooien etc.
6. Stelen en vernielen:
  - afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen
  - kliederen op iemands schriften, agenda of schoolboeken
  - schoolboeken en -tassen laten 'wegraken', in de prullenbak of buiten verstopten
  - banden lek prikken, fiets beschadigen
7. Afpersen:
  - dwingen om geld of spullen af te geven
  - het afdwingen om iets voor de pester te doen

### 2.3 Digitaal pesten (cyberpesten)

Wat is digitaal pesten?

Gepest worden is allesbehalve leuk. Wanneer iemand in de buurt, op de vereniging of op school gepest wordt weten ze wie de pestkop is. Op internet of via de telefoon werkt dit anders, daar kunnen ze ook door iemand gepest worden die ze niet kennen. Juist dit onbekende maakt het pesten via mail, chats, sms, telefoontjes zo vervelend.



#### Vormen van cyberpesten

Anonieme berichten versturen via MSN en SMS, schelden, roddelen, bedreigen, foto's van mobieltjes en webcam op internet plaatsen, privégegevens op een site plaatsen, wachtwoorden en credits stelen en misbruiken, haatprofielen aanmaken, virussen sturen, happy slapping, en het versturen van een e-mail bom.

## 2.4 Verschillende rollen bij pestgedrag

Hoe verschillend de situaties ook zijn waarbij sprake is van pesten, vaak voltrekken deze zich volgens een vast patroon en zijn er vaak vaste rollen te herkennen:

1. Gepeste:
  - voelt zich vaak verdrietig en eenzaam
  - durft vaak niets terug te doen of het te vertellen; is bang dan nog meer gepest te worden
2. Pester:
  - is vaak onzeker en wil graag populair zijn en stoer gevonden worden
  - denkt door te pesten dat iedereen hem/haar grappig vindt
3. Meepester:
  - doet mee met pesten, denkt dat hij/zij er dan bij hoort
  - is bang om zelf gepest te worden
4. Helper:
  - neemt het op voor de gepeste
  - vindt het niet goed dat er gepest wordt en is niet bang voor de pester
  - helpt graag en is daarom vaak populair
5. Stiekemer:
  - vindt het goed dat er gepest wordt, maar bemoeit zich er niet mee
  - is bang om zelf gepest te worden
  - roept anderen erbij om het pesten te steunen
6. Buitenstaander:
  - denkt dat er in de klas niet gepest wordt en het kan hem/haar ook niets schelen, zolang hij/zij er zelf maar geen last van heeft
7. Stille:
  - bemoeit zich er niet mee
  - vindt het pesten wel gemeen, maar durft niets te doen of te zeggen; is bang zelf gepest te worden.

### 3. **Preventie**

Het voorkomen van pesten betekent zorg hebben voor een veilig en prettig schoolklimaat, waarbij veiligheid en respect voor de ander centrale waarden zijn. Iedereen op school is hiervoor medeverantwoordelijk en levert een bijdrage.

#### 3.1 **Mentoren**

De mentoren van klas 1 en 2 besteden in de studielessen aandacht aan de algemene regels en omgangsregels in de school, waarbij expliciet aandacht is voor pestgedrag en waarbij ook het pestprotocol wordt besproken. Hierbij wordt nadrukkelijk ook aandacht besteed aan digitaal pesten; bijlage 3 geeft hiervoor achtergronden.

In de brugklas onderschrijven de leerlingen aan het einde van de studieles(sen) over pesten een aantal samen gemaakte afspraken (het non-contract); (zie bijlage 1) Ook de mentoren van klas 3 besteden bij aanvang van het schooljaar aandacht aan plaag- en pestgedrag. Voor alle mentoren (jaarklas 1 t/m 6) geldt dat zij, indien daartoe aanleiding is, in een groepsgesprek expliciet aandacht besteden aan pestgedrag, waarbij alle rollen, zoals hierboven bij 2.4 worden onderscheiden, worden benoemd. In alle gevallen wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken, maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd.

#### 3.2 **Alle medewerkers**

Alle personeelsleden van de school hebben door houding en gedrag een bijdrage aan het (zoveel mogelijk) voorkomen van pestgedrag:

- Medewerkers kunnen in conflictantering zelf het goede voorbeeld geven. Hoe worden problemen zonder geweld opgelost? Hoe eerlijk en rechtvaardig ga je om met anderen? In situaties waarin agressie voorkomt moet de volwassene duidelijk stelling nemen en geweld veroordelen. De morele ontwikkeling of de gewetensvorming van jongeren is gebaat bij regelmatige en terugkerende uitleg over regels en waarden.
- Leerlingen complimenteren als ze goed omgaan met boosheid en als ze problemen succesvol oplossen zonder gebruik te maken van geweld en agressie. Ook leerlingen die zich inspannen voor een goede sfeer in de klas verdienen daarvoor waardering. Positieve bekrachtiging stimuleert positief gedrag.
- Toezicht op leerlingen moet plaatsvinden vanuit een positieve instelling om hen aan te moedigen, te beschermen of te ondersteunen. Pubers vertonen vaak aanpassingsproblemen. Zij kunnen erg ongedurig of humeurig zijn en zijn sterk beïnvloedbaar door leeftijdsgenoten.
- Bij preventie hoort ook dat volwassenen alert zijn op signalen van leerlingen die wijzen op agressie en asociaal gedrag. Actieve aandacht voor signalen die wijzen op pestgedrag vanuit alle geledingen op school is daarbij heel belangrijk. De school moet vooral een veilige omgeving voor elke leerling zijn.

#### 3.3 **Individuele hulpverlening**

Buiten klassenverband is er voor leerlingen van het Zwijsen College de mogelijkheid om intern een sova-training te volgen of een faalangstreductietraining, zoals die worden verzorgd door het RT-team van de school. Ook kan de schoolmaatschappelijk werker worden ingeschakeld.

Daarnaast is het mogelijk via de zorgcoördinator externe deskundigen te raadplegen: onder andere verwijzing naar het algemeen maatschappelijk werk of inschakeling van jeugdpreventiewerk.

#### 3.4 **Leerlingmediation**

Het Zwijsen College heeft leerlingmediators. Dit zijn leerlingen uit de bovenbouw die kleine conflicten tussen onderbouwleerlingen helpen oplossen. De betreffende bovenbouwleerlingen hebben een speciale cursus gevolgd om ingezet te kunnen worden als mediator en worden begeleid door twee docenten

Deze leerlingen worden niet ingezet als er sprake is van structureel pestgedrag. Doordat zij kleine problemen direct aanpakken, proberen we pestgedrag te voorkomen.

### 3.5 Leerlingen

We verwachten van de leerlingen dat zij hun steentje bijdragen aan een goede sfeer op school en in de klas en zich houden aan de omgangsregels.

### 3.6 Ouders

Tijdens voorlichtingsbijeenkomsten voor ouders wordt er gesproken over het klassen- of groepsklimaat. (Hierbij kan ook (cyber)pesten aan de orde komen.)

## 4. Aanpak

Bij de aanpak van het pesten kiest het Zwijsen College voor een integrale aanpak, waarbij we gebruik maken van de zogenaamde vijfsporenaanpak. Dit is een door het Nationaal Onderwijsprotocol ontwikkelde methode waarbij zoveel mogelijk alle partijen worden betrokken bij het vinden van een oplossing. Er is aandacht voor de vijf betrokken partijen: de gepeste leerling, de pester, de medeleerlingen, de school en de ouders.

### 4.1 Vijfsporenaanpak

1. De school neemt zijn verantwoordelijkheid:
  - de school werkt aan een veilig en prettig schoolklimaat
  - de school neemt stelling tegen pesten (zie ook leerlingenstatuut en reglementen)
  - de school zorgt dat alle medewerkers – schoolleiding, afdelingsleiders, mentoren en docenten – geïnformeerd zijn over dit pestprotocol, pestgedrag en de aanpak ervan.
2. De school biedt steun aan de gepeste:
  - het probleem wordt serieus genomen; de leerling kan zijn of haar verhaal doen
  - er wordt uitgezocht wat er precies is gebeurd
  - er wordt overlegd over mogelijke oplossingen
  - er wordt zo nodig hulp ingeroepen van deskundigen (bijvoorbeeld schoolmaatschappelijk werk)
3. De school biedt steun aan de pester:
  - de leerling wordt geconfronteerd met zijn gedrag en de gevolgen hiervan
  - er wordt geprobeerd de onderliggende oorzaken van het pestgedrag helder te krijgen
  - er wordt zo nodig hulp ingeroepen van deskundigen (bijvoorbeeld schoolmaatschappelijk werk)
4. Afhankelijk van de situatie kan de school betrokken medeleerlingen betrekken bij het oplossen van het pestprobleem:
  - de mentor bespreekt met medeleerlingen het pesten en benoemt de rol van alle leerlingen hierin
  - er wordt gesproken over mogelijke oplossingen en wat medeleerlingen kunnen bijdragen aan een verbetering van de situatie
  - de mentor komt hier binnen een redelijke termijn op terug (follow-up gesprekken)
5. De school biedt steun aan de ouders van de gepeste en de pester:
  - ouders van een gepest kind worden serieus genomen; zij kunnen hun verhaal doen
  - ouders die daarom vragen kunnen informatie en advies krijgen over pesten en de manieren waarop dit kan worden aangepakt
  - er wordt samengewerkt tussen school en ouders om het pestprobleem aan te pakken
  - zo nodig worden ouders doorverwezen naar deskundige ondersteuning

### 4.2 Leidraad voor handelen

In onderstaande leidraad worden de rollen van verschillende actoren op en rond de school beschreven. Iedereen die pesten signaleert licht de mentor of de afdelingsleider van de gepeste leerling in over de pestproblematiek. Dit is actief beleid binnen de school.

#### 4.2.1 Docenten en onderwijsondersteunend personeel

- Deze hebben vooral een signalerende rol. Wanneer zij pestgedrag waarnemen of redenen hebben om pesten te vermoeden, wordt er van hen verwacht dat zij hierop adequaat reageren en een melding doen aan mentor en/of afdelingsleiding.

#### 4.2.2 De mentor

- Indien daar aanleiding toe bestaat, besteedt de mentor in zijn/haar klas expliciet aandacht aan pestgedrag tijdens een groepsgesprek. Hierbij worden de rol van de pester, het slachtoffer, de meelopers en de stille getuigen benoemd. De mentor bespreekt dit pestprotocol.
- Wanneer het pesten plaatsvindt in klassenverband, praat de mentor eerst met de gepeste en later met de pester apart. Een handreiking voor deze gesprekken is te vinden in bijlage 2. Vervolgens organiseert de mentor een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen (deze kunnen worden vastgelegd in een contract).
- Hij/zij bespreekt direct het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt.
- Hij/zij praat met de klas. Dit is belangrijk in verband met de het herstellen van de groepssfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groepslid heeft.
- Indien het probleem zich herhaalt, meldt de mentor het gedrag aan de afdelingsleider van de leerling(en). Hij overhandigt de afdelingsleider een document met daarin de gebeurtenissen en de afspraken die zijn gemaakt.
- Van de gesprekken rond pesten worden aantekeningen gemaakt, die door de mentor worden bewaard in het leerlingvolgsysteem van zowel de pester als de gepeste leerling.

#### 4.2.3 De afdelingsleider

- De afdelingsleider neemt de rol van de mentor over, bij herhaling van het pestgedrag en wanneer het pesten het klassenverband overstijgt. Hij/zij heeft zo nodig een gesprek met de gepeste en de pester apart of organiseert direct een gesprek tussen beiden.
- In het contact met de pester is het doel drieledig, namelijk:
  1. confronteren (zie bijlage 2)
  2. mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen
  3. helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten
- In het contact met de gepeste wordt gekeken of hij gedrag vertoont, op basis waarvan hij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.
- Hij/zij adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste, hulp op vrijwillige basis door een deskundige.
- 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: recidief gedrag kan leiden tot schorsing van de leerling.
- Hij/zij bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders.
- Hij/zij zorgt voor terugkoppeling van alle informatie aan de mentor.

#### 4.2.4 Vertrouwenspersoon

- Leerlingen, ouders en medewerkers kunnen in geval van problemen op het terrein van pesten terecht bij een vertrouwenspersoon die kan adviseren, doorverwijzen of de klacht in behandeling kan nemen. De vertrouwenspersoon kan waar nodig mentoren en afdelingsleiders ondersteunen tijdens de verschillende fasen in het proces.

#### 4.2.5 Aan school verbonden en externe deskundigen

- Aan school verbonden hulpverleners zoals maatschappelijk werker en sociaal verpleegkundige kunnen op vrijwillige basis individuele begeleiding bieden aan de pester, de gepeste of hun ouders.
- Daarnaast kunnen leerlingen desgewenst doorverwezen worden naar externe hulpverlening.

#### 4.2.6 De ouders

- Ouders die merken of vermoeden dat hun kind gepest wordt, nemen contact op met de school. Het centrale aanspreekpunt voor zowel ouders als leerlingen is als altijd de mentor.
- Na het contact met de mentor, kan desgewenst met een andere functionaris van de school een afspraak worden gemaakt. In volgorde: met de afdelingsleider van het leerjaar en vervolgens met een afdelingsconrector.
- De rector is in laatste instantie het aanspreekpunt voor alle zaken die het onderwijs en de gang van zaken op school betreffen.

## 5. Informatie over pesten

### 5.1 Jeugdboeken

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

### 5.2 Internetsites

- Algemene zoekpagina's
  - <http://pesten.startpagina.nl>
  - <http://pesten.startkabel.nl>
- Pesten algemeen
  - [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl)
  - [www.pesten.net](http://www.pesten.net)
  - [www.jeugdinformatie.nl/pesten](http://www.jeugdinformatie.nl/pesten)
- Digitaal pesten
  - [www.stopdigitaalpesten.nl](http://www.stopdigitaalpesten.nl)
  - [www.ppsi.nl](http://www.ppsi.nl)
  - [www.schoolenveiligheid](http://www.schoolenveiligheid.nl)
  - <http://veilig.kennisnet.nl>

### 5.3 Films

- Bluebird (2004), regisseur: Mijke de Jong
- De tasjesdief (1995), regisseur: Maria peters
- Pudding Tarzan (1982), regisseur: Soren Kragh-Jacobson

### 5.4 Hulpverlening

Stichting Korrelatie :

- telefoon: 0900 1450 (ma t/m vr: 9.00 -18.00 uur)
- E-mail: [vraag@korrelatie.nl](mailto:vraag@korrelatie.nl)
- [www.korrelatie.nl](http://www.korrelatie.nl) (met de link naar chat hulpverlening)

**Bijlage 1**

Hieronder volgt een voorbeeld van (de tekst van) een non-contract. Dit kan als basis dienen en per afdeling worden gewijzigd of aangevuld, daarbij invulling gevend aan de eigenheid van iedere jaarklas.

*Ik vind dat iedereen zich veilig moet voelen in de school. Daarom houd ik mij aan de volgende afspraken:*

- 1. Ik accepteer de ander zoals hij is en ik discrimineer niet*
- 2. Ik scheld niet en doe niet mee aan uitlachen of roddelen*
- 3. Ik blijf van de spullen van een ander af*
- 4. Als er ruzie is, zoek ik iemand die de ruzie helpt oplossen*
- 5. Ik bedrieg niemand, ook niet met woorden of digitaal*
- 6. Ik gebruik geen geweld, ook geen digitaal geweld*
- 7. Als iemand mij hindert, vraag ik hem of haar duidelijk daarmee te stoppen*
- 8. Als dat niet helpt vraag ik mijn docent, mentor of een vertrouwenspersoon om hulp*

## **Bijlage 2**

Hieronder staan twee handreikingen voor gesprekken met leerlingen die betrokken zijn bij pesten. Voer zo'n gesprek altijd in een voor de leerling veilige omgeving, dus niet 'even' op de gang of tijdens een leswissel. Zoek een rustig moment, zoek een rustige plek (spreekkamer begane grond).

### **Handreiking voor een gesprek met een gepeste leerling**

Onderzoek naar de 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 of andere personen dat je gepest wordt?
- ✓ Wat heb je zelf tot nu toe aan het pesten proberen te doen?
- ✓ Zijn er leerlingen die jou wel eens proberen te helpen?
- ✓ Wat wil je dat er nu gebeurt; wat wil je bereiken?

Aanpak:

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

- Hoe communiceert de leerling met anderen? Let ook op lichaamstaal.
- 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 tegenover de pester?

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

### **Handreiking voor een gesprek met een leerling die pest**

Het doel van dit gesprek is drieledig:

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

Confronteren:

- wees objectief en probleemgericht: beschrijf de feiten, check deze (kloppen ze) en vermijd interpretaties ('Je hebt cola in de tas van Piet laten lopen. Dat doe je zeker omdat je graag de lolligste bent!'); confronteren is niet hetzelfde als kritiek leveren.
- wees relatiegericht: je drukt de pester met zijn neus op de feiten, maar maakt hem níet met de grond gelijk! 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.'
- wees specifiek: benoem de situatie waar het over gaat en vermijd woorden als altijd, vaak en meestal. Kritiek dreigt daardoor te algemeen te worden.
- wees veranderingsgericht: je stelt zaken vast en gaat vervolgens inventariseren hoe het anders kan.

Achterliggende oorzaken:

- Nadat het probleem benoemd is, richt je 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 inlevend vermogen zichtbaar wordt in dit gedrag. Wat ga je daaraan doen?
- Bied zo nodig hulp aan van een deskundige (op vrijwillige basis).

Het pestgedrag moet stoppen.

- Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt.

**Bijlage 3 : Achtergrondinformatie digitaal pesten, Stop Cyberpesten!**

(bron [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl))

Je wordt gepest via msn, ze zetten je onder druk om je wachtwoord te geven, opnames van jou via de webcam worden op internet gezet. Allemaal heel vervelende dingen die via de computer kunnen gebeuren.

**Hoe voorkom je dit zo veel mogelijk?**

- Geef nooit je wachtwoord en inlognaam aan anderen. Zorg dat ze niet makkelijk te raden zijn.
- Dingen die je voor de webcam doet, kunnen later op internet gezet worden. Let daarom op met wat je doet voor de cam, ook als je denkt dat je vriend of vriendin dit nooit zal doen. Als je later ruzie krijgt, dan kan je vriend of vriendin de foto's en/of opnames op internet zetten en kan de hele school het zien.
- Als je gepest wordt door mensen die je niet kent, vat het dan niet persoonlijk op. Via internet schelden mensen makkelijker dan in het echte leven.
- Praat of chat erover als je gepest wordt via je mobieltje. Je kunt ook een ander nummer nemen en geef je nieuwe nummer dan alleen aan je vrienden.
- Neem de dreigementen van de ander niet serieus: "Ik weet waar je woont, ik ken je IP-adres, ik kan je altijd achterhalen als je niet meewerkt." Dat kan helemaal niet, alleen de politie kan je echte adres achterhalen bij de provider.

**En als het toch fout gaat?**

- Reageer niet op hatemails of andere cyberpesterijen. Verwijder de e-mail zonder hem te openen. Als je niet reageert, gaan pesters op zoek naar iemand anders om te pesten. Ook als je in een chatroom vervelende opmerkingen krijgt, verlaat dan die chatroom
- Blokkeer de afzender bij pest-emails of –smsjes.
- Bewaar de pestmail of sla de berichtjes op. Het zijn bewijzen die tegen de pester gebruikt kunnen worden. Aan het IP-adres van de mail kan afgeleid worden van welke computer de e-mail verzonden is. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare mail, smsjes e.d. aanneemt. Je kan deze helpdesk bellen.
- In sommige gevallen kan je aangifte doen bij de politie. Pesten kan zo hardnekkig zijn dat het 'stalken' wordt genoemd. Dit is strafbaar. Ook als er een bewerkte of blootfoto van jou op internet staat, kun je aangifte doen.
- Praat erover. Blijf er niet alleen mee zitten, zoek iemand met wie je erover kan praten. Met Pestweb chatten, bellen of mailen kan natuurlijk ook.
- Als er een filmpje van jou of van een ander op internet staat waarin gepest wordt of geweld wordt gebruikt kun je dat melden bij de moderator.

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.

### **Hyves**

Is er een haatprofiel (bijvoorbeeld op Hyves) van je aangemaakt? Meld dit dan zo snel mogelijk bij de provider. Zij verwijderen dit dan direct. Bij Hyves kan het door het te melden op deze pagina: <http://www.hyves.nl/help/contact/>

### **Twitter**

De Nationale Academie voor Media en Maatschappij heeft 15 tips voor veilig twitteren. Met deze tips kun je twitter leuk en veilig houden.

Op de volgende websites kun je meer informatie vinden:

- <http://www.surfsafe.nl/>
- <http://www.dekinderconsument.nl/>
- <http://www.internetsoa.nl>
- <http://www.digibewust.nl/Wachtwoordencampagne>
- <http://www.watchyourspace.nl>