

2018



# BELEID TEGEN PESTEN



# Inhoud

<b>1. Vooraf</b> .....	<b>5</b>
<b>2. Pesten</b> .....	<b>6</b>
2.1 <i>Wat is pesten?</i> .....	6
2.2 <i>Hoe wordt er gepest?</i> .....	6
2.3 <i>De gepeste leerling</i> .....	6
2.3.1. <i>Mogelijke signalen van gepest worden (ook van belang voor ouders)</i> .....	7
2.4 <i>De pester</i> .....	7
2.5 <i>De meelopers en andere leerlingen</i> .....	8
2.6 <i>Het aanpakken van pesten</i> .....	8
<b>3. Het pestprotocol</b> .....	<b>8</b>
3.1 <i>Uitgangspunten</i> .....	8
3.2 <i>De vijfsporenaanpak</i> .....	8
De algemene verantwoordelijkheid van de school .....	8
Het bieden van steun aan de jongere die gepest wordt .....	8
Het bieden van steun aan de pester .....	9
Het betrekken van de middengroep bij het probleem .....	9
Het bieden van steun aan de ouders .....	9
3.3 <i>Preventieve maatregelen</i> .....	9
<b>4. Het protocol in verband met een melding van pesten</b> .....	<b>10</b>
<i>De gepeste leerling</i> .....	10
<i>De mentor</i> .....	10
<i>De coördinator</i> .....	10
<i>De vakdocenten</i> .....	10
<i>De counselors</i> .....	11
<i>De anti-pest coördinator</i> .....	11
<b>5. Digitaal pesten ofwel Cyberpesten</b> .....	<b>12</b>
5.1 <i>Wat is Cyberpesten?</i> .....	12
5.2 <i>Hoe wordt er gepest?</i> .....	12
5.3 <i>Het stappenplan na een melding van cyberpesten</i> .....	12
1. Bewaar de berichten. ....	12
2. Blokkeren van de afzender.....	12
3. Probeer de dader op te sporen. ....	12
4. Neem contact op met de ouders van de gepeste leerling. ....	12
5. Verwijs de ouders zo nodig door. ....	12

6. Adviseer aangifte. (Deze stap wordt alleen genomen door (zorg)coördinator) .....	12
7. Verwijzing naar de counselors. ....	13
<b>6. Bijlagen .....</b>	<b>14</b>
<b>Bijlage I (Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling) .....</b>	<b>14</b>
<i>Bijlage II (Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest).....</i>	<i>15</i>
<i>Bijlage III (Tips voor leerlingen voor veilig internet- en social mediagebruik).....</i>	<i>16</i>
<i>Bijlage IV (Links voor bruikbare adressen bij (cyber)pesten).....</i>	<i>17</i>

## 1. Vooraf

Dit boekje biedt achtergrondinformatie over het pestbeleid bij ons op school. Enerzijds bevat het richtlijnen bij geconstateerd pestgedrag, anderzijds staan er ook voorwaarden en activiteiten in die pesten kunnen voorkomen.

Veel van wat er in dit boekje staat, wordt al meerdere jaren toegepast op onze school. In die jaren hebben we opnieuw gemerkt, dat alles wat we willen doen voor onze leerlingen valt of staat bij de signalering en/of melding van pestgedrag. En die signalering en melding schieten nog vaak tekort, zodat de leerling met zijn probleem alleen blijft staan.

Dit boekje is erop gericht om in kaart te brengen wat de school wil doen om een zo veilig mogelijk schoolklimaat te scheppen. Het heeft als belangrijkste doel om het vertrouwen van allen te winnen op een gebied waar nog te vaak wantrouwen overheerst. De acties die we ondernemen zijn niet statisch. Afhankelijk van alle andere ontwikkelingen binnen de school, zal ook het handelen rond pesten zich verder ontwikkelen. In dat geval zal dit protocol aangepast worden.

Voor de tekst van dit boekje is gedeeltelijk gebruik gemaakt van het pestprotocol van andere scholen. De aanpak van pesten heeft echter een duidelijk eigen karakter.

Leiden, september 2018



## 2. Pesten

### 2.1 Wat is pesten?

Het Nederlands Jeugd Instituut hanteert de volgende definitie: Pesten is een stelselmatige vorm van agressie waarbij één of meer personen proberen een andere persoon fysiek, verbaal of psychologisch schade toe te brengen. Bij pesten is de macht ongelijk verdeeld. Relatief nieuwe manieren van pesten zijn het digitaal en mobiel pesten. Kinderen of jongeren gebruiken dan het internet (bijvoorbeeld pesten via het chatten) of pesten elkaar door vervelende berichten via de mobiele telefoon te sturen.

Over de redenen waarom mensen zich agressief gedragen, bestaan allerlei theorieën. Volgens de ene theorie is geweld een onontkoombaar verschijnsel, dat op zijn best op een acceptabele wijze kan worden gekanaliseerd, volgens een andere theorie komt geweld voort uit frustratie en kan dit worden voorkomen door ontevredenheid weg te nemen, de agressie opwekkende omgeving om te vormen en reflectie op het gedrag te stimuleren. Een klimaat waarin gepest wordt, tast iedereen aan. In een klas waar gepest wordt, kunnen alle leerlingen slachtoffer worden. Pestgedrag moet dan ook door iedereen serieus worden genomen.

Het lastige is dat veel pestgedrag zich in het verborgene afspeelt, zodat het moeilijk is om er greep op te krijgen. En zelfs als het pestgedrag wordt opgemerkt, weten leerkrachten en anderen niet altijd hoe ze ermee om kunnen gaan. Docenten en onderwijsondersteunend personeel hebben echter een taak (samen met de ouders en de leerlingen zelf) bij het tegengaan van pesten. Leerlingen moeten weten dat ze hulp kunnen krijgen van volwassenen in de school en hierom durven vragen.

Volwassenen dienen oog te hebben voor de signalen van leerlingen. Ze dienen interesse te tonen en te luisteren naar wat de leerlingen te vertellen hebben. Voor mentoren betekent het dat ze groepsgesprekken houden, aandacht hebben voor de groepssfeer en het functioneren van individuele leerlingen in de groep. Ze maken afspraken met de klas en zorgen ervoor dat deze afspraken nagekomen worden.

### 2.2 Hoe wordt er gepest?

- Met woorden: vernederen, belachelijk maken, schelden, dreigen, met bijnamen aanspreken, gemene briefjes, mailtjes, sms'jes, whatsappjes, comments op sociale media schrijven
- Lichamelijk: trekken aan kleding, duwen en sjorren, 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

### 2.3 De gepeste leerling

Sommige leerlingen lopen meer kans gepest te worden dan anderen. Dat kan met hun uiterlijk, gedrag, gevoelens en sociale uitingsvormen te maken hebben. Bovendien worden kinderen pas gepest in situaties, waarin pesters de kans krijgen om een slachtoffer te pakken te nemen, dus in onveilige situaties.

Leerlingen die gepest worden doen vaak andere dingen of hebben iets wat anders is dan de meeste van hun leeftijdgenoten: ze bespelen een ander instrument, doen een andere sport, zijn heel goed in bepaalde vakken of juist niet. Een kind dat wordt gepest, praat er thuis niet altijd over. Redenen hiervoor kunnen zijn:

- schaamte
- angst dat de ouders met de school of met de pester gaan praten en dat het pesten dan nog erger wordt
- het probleem lijkt onoplosbaar
- het idee dat je niet mag klikken
- instabiele thuissituatie

### 2.3.1. Mogelijke signalen van gepest worden (ook van belang voor ouders)

- Slechtere resultaten op school dan vroeger
- vluchtgedrag (bijvoorbeeld veel gamen, veel op telefoon zitten, weinig persoonlijke contacten hebben)
- Niet meer naar school willen
- Niet meer over school vertellen thuis
- Nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of bij anderen gevraagd worden
- Regelmatig spullen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen
- Regelmatig hoofdpijn of buikpijn hebben
- Blauwe plekken hebben op ongewone plaatsen
- Niet willen slapen, vaker wakker worden, bedplassen, nachtmerries hebben
- Niet meer naar een bepaalde club of vereniging willen gaan
- Bepaalde kleren niet meer willen dragen
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn
- Zelf blessures scheppen om niet naar school te hoeven

## 2.4 De pester

Pesters zijn vaak de sterkeren in hun groep. Zij zijn of lijken populair maar zijn dat uiteindelijk niet. Ze dwingen hun populariteit af door stoer en onkwetsbaar gedrag. Van binnen zijn ze vaak onzeker en ze proberen zichzelf groter te maken door een ander kleiner te maken. Het komt vaak voor dat een pester in het verleden zelf gepest is (thuis of op school) en dit probeert te verhalen op een onschuldige derde. Pesters krijgen vaak andere kinderen mee, want wie meedoet, loopt zelf de minste kans om slachtoffer te worden. Doorgaans voelen pesters zich niet schuldig want het slachtoffer vraagt er immers om gepest te worden.

Pestgedrag kan een aantal dieper liggende oorzaken hebben:

- Een problematische thuissituatie
- Een vaak gevoelde anonimiteit (ik besta niet); als een pester zich verloren voelt binnen een grote groep, kan hij zich belangrijker maken door een ander omlaag te drukken.
- Het moeten spelen van een niet-passende rol.
- Een voortdurende strijd om de macht in de klas
- Een niet-democratisch leefmilieu binnen de school; een docent is autoritair en laat op een onprettige wijze blijken dat hij de baas is. Dergelijke spanningen kunnen op een zondebok worden afgereageerd.

- Een gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers of een laag niveau)
- Een zwak gevoel van autonomie (te weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid)

## 2.5 De meelopers en andere leerlingen

Meelopers zijn leerlingen die incidenteel meedoen met het pesten. Dit gebeurt meestal uit angst om zelf in de slachtofferrol terecht te komen, maar het kan ook zo zijn dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en dat ze denken in populariteit mee te liften met de pester. Verder kunnen leerlingen meelopen uit angst vrienden of vriendinnen te verliezen.

De meeste leerlingen houden zich afzijdig als er wordt gepest. Ze voelen zich wel vaak schuldig over het feit dat ze niet in de bres springen voor het slachtoffer of hulp inschakelen.

## 2.6 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 als team het beste kunnen aanpakken.

# 3. Het pestprotocol

Het pestprotocol is het document waarin is vastgelegd dat we pestgedrag op school niet accepteren en volgens een vooraf bepaalde handelwijze aanpakken.

## 3.1 Uitgangspunten

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

1. Pesten moet als een probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen; leerkrachten, onderwijsondersteunend personeel, ouders en leerlingen.
2. De school is actief in het scheppen van een veilig, pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren.
3. Docenten en onderwijsondersteunend personeel moeten pesten kunnen signaleren en vervolgens duidelijk stelling nemen tegen het pesten.
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.

## 3.2 De vijfsporenaanpak

Het pestprotocol heeft als achtergrond de zogenaamde vijfsporenaanpak.

De vijfsporenaanpak houdt in:

### De algemene verantwoordelijkheid van de school

- De school zorgt dat de directie, de mentoren en de docenten voldoende informatie hebben over het pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten
- De school werkt aan een goed beleid rond pesten, zodat de veiligheid van leerlingen binnen de school zo optimaal mogelijk is

### 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 counselor
- Na ongeveer een maand wordt er geïnformeerd of het probleem daadwerkelijk is afgenomen of weggenomen.

#### **Het bieden van steun aan de pester**

- Het confronteren van de jongere met zijn gedrag en de gevolgen hiervan voor de pester
- De achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen
- Wijzen op gebrek aan empathisch vermogen dat zichtbaar wordt in het gedrag
- Het aanbieden van hulp door de counselor

#### **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.

#### **Het bieden van steun aan de ouders**

- Ouders die zich zorgen maken over pesten worden serieus genomen
- De school werkt samen met de ouders om het pesten aan te pakken
- De school geeft adviezen aan de ouders in het omgaan met hun gepeste of pestende kind
- De school verwijst de ouders zo nodig naar externe deskundige hulpverleners. De ouders van leerlingen die gepest worden, hebben er soms moeite mee, dat hun kind aan zichzelf zou moeten werken. Hun kind wordt gepest en dat moet gewoon stoppen. Dat klopt, het pesten moet stoppen. Echter, een gepest kind wil zich niet alleen veilig voelen op school; het wil ook geaccepteerd worden. Het verlangt ernaar om zich prettig en zelfverzekerder te voelen. Daar kan begeleiding of een training aan bijdragen.

### **3.3 Preventieve maatregelen**

De coördinatoren wijzen de mentoren aan het begin van het jaar op het pestprotocol en het lesmateriaal met betrekking tot pesten (te vinden op itslearning, en/of bij de counselors en de anti-pest coördinator).

Elke mentor bespreekt ergens aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken en regels in de klas. Het onderling plagen en pesten wordt hierbij genoemd en onderscheiden. Tevens bespreekt de mentor in zijn klas het pestprotocol. Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd.

In de leerjaren 1 t/m 3 wordt aandacht besteed aan pesten in één of meerdere studielessen. In de brugklas krijgen alle leerlingen lessen in conflicthantering en worden er leerlingmediators opgeleid die kunnen bemiddelen bij conflicten.

Indien een mentor of docent daartoe aanleiding ziet, besteedt hij expliciet aandacht aan pestgedrag in een groepsgesprek. Hierbij worden de rol van de pester, het slachtoffer, de meelopers en de stille getuigen benoemd. Van de gesprekken rond pesten worden aantekeningen gemaakt, die door de mentor worden bewaard in het leerlingvolgsysteem van zowel de pester als het slachtoffer. Desgewenst bieden de coördinator en/of de counselors ondersteuning.

## 4. Het protocol in verband met een melding van pesten

== Onderstaande stappen zijn een leidraad en kunnen ingezet worden afhankelijk van de situatie ==

### De gepeste leerling

De eerste stap is om twee keer een stopsignaal aan de pester te geven, bijvoorbeeld: "Hou op, ik vind het echt vervelend." En daarna: "Je doet het nu weer. Als je niet ophoudt omdat ik het vraag, vraag ik de mentor om je gedrag te stoppen." De meeste pesters voelen er niets voor dat er een volwassene bij wordt betrokken en stoppen. Het slachtoffer ervaart het als een triomf als hij/zij helemaal zelf het pesten heeft gestopt.

### De mentor

1. Wanneer het pesten plaatsvindt in klassenverband, praat de mentor eerst met de gepeste en later met de pester apart. Een leidraad voor deze gesprekken is te vinden in bijlage I en II. Vervolgens organiseert de mentor een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen.
2. De mentor bespreekt direct het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt.
3. De mentor praat met de klas. Dit is belangrijk in verband met de het herstellen van de groeps sfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groeps lid heeft.
4. Indien het probleem zich herhaalt, meldt de mentor het gedrag aan de afdelingsleider van de leerling(en). Hij/zij overhandigt de afdelingsleider het dossier met daarin de gebeurtenissen en de afspraken die zijn gemaakt.

### De coördinator

1. De coördinator neemt de rol van de mentor over, bij herhaling 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:
  - a. confronteren (zie bijlage II)
  - b. mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen
  - c. helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten
4. In het contact met de gepeste wordt gekeken of hij/zij sociaal gedrag vertoont, waardoor hij/zij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.
5. Hij/zij adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste, hulp op vrijwillige basis door de counselor.
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 mentor.

### De vakdocenten

De vakdocenten hebben vooral een signalerende rol. Wanneer zij pesten waarnemen of redenen hebben om pesten te vermoeden, wordt er van hen verwacht dat zij hierop adequaat reageren en een melding doen om hulp en overleg in gang te zetten.

## De counselors

- a. Zij ondersteunen waar nodig mentoren en coördinatoren tijdens de verschillende fasen in het proces
- b. Zij bieden waar nodig of waar gewenst individuele begeleiding aan de pester en de gepeste.
- c. Zij kunnen waar nodig een inbreng hebben tijdens de mentorlessen.
- d. Zij kunnen leerlingen doorverwijzen naar kleinere trainingen bij specifieke hulpvragen, zoals bijvoorbeeld een assertiviteitstraining .

## De anti-pest coördinator

- a. Hij/zij is aanspraakpunt waar leerlingen en ouders pesten kunnen melden
- b. Hij/zij coördineert het pestbeleid op school

---

Wanneer de pester geen veranderd gedrag vertoont, kan een schorsing volgen.

Wanneer de leerling ondanks alle inspanningen van de betrokken partijen koppig blijft volharden in het ongewenste pestgedrag en er geen perspectieven zijn tot verandering en wanneer de school geen verantwoordelijkheid meer kan nemen voor de veiligheid van de overige leerlingen kan de school overgaan tot schoolverwijdering.

---



## 5. Digitaal pesten ofwel Cyberpesten

### 5.1 Wat is Cyberpesten?

Cyberpesten (of digitaal pesten) is het pesten of misbruiken via het internet en via mobiele telefoon of tablet. Cyberpesten kan nog veel harder zijn dan pesten in het gewone, dagelijkse leven. Dit komt doordat de daders gemakkelijk anoniem kunnen blijven en de reikwijdte van het internet veel groter is. Tegelijkertijd komen kinderen er op steeds jongere leeftijd mee in aanraking.

### 5.2 Hoe wordt er gepest?

- pest-mail of pestberichten via 'social media' zoals Whatsapp, Instagram, Snapchat of Facebook (schelden, beschuldigen, roddelen, beledigen)
- stalking: het stelselmatig lastig vallen van iemand door het blijven sturen van hate-mail of het dreigen met geweld
- het tegenkomen van ongewenst materiaal zoals: porno en kinderporno, gewelddadig materiaal etc.
- ongewenst contact met vreemden
- webcam-seks: beelden die ontvangen worden kunnen opgeslagen worden en te zijner tijd misbruikt worden
- hacken: gegevens stelen of instellingen aanpassen. Ook het uit naam van een ander versturen van pest-mail.

### 5.3 Het stappenplan na een melding van cyberpesten

#### 1. Bewaar de berichten.

Probeer de berichten waarin het pestgedrag voorkomt te bewaren. Vertel leerlingen hoe ze dat kunnen doen (afdrukken, selecteren en kopiëren, screenshots maken en bewaren).

#### 2. Blokkeren van de afzender.

Leg de leerling zo nodig uit hoe hij/zij de pestmail of pestberichten 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.

#### 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 websites waar ouders meer informatie kunnen vinden, namelijk:

<http://www.pestweb.nl/online-pesten/>

<http://www.pesten.nl/cyberpesten/>

<http://www.stoppestennu.nl/cyberpesten>

#### 6. Adviseer aangifte. (Deze stap wordt alleen genomen door (zorg)coördinator)

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

## 7. Verwijzing naar de counselors.

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

Voer over stap 4 t/m 6 altijd overleg met coördinator en counselor of anti-pest coördinator.



## 6. Bijlagen

### Bijlage I (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?

#### Aanpak

Besprek 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 ze. 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 II (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 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 een counselor (op vrijwillige basis).

### Het pestgedrag moet stoppen

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

## Bijlage III (Tips voor leerlingen voor veilig internet- en social mediagebruik)

### **Wat kun je doen om digitaal pesten en misbruik te voorkomen?**

- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
- Gebruik een apart emailadres om jezelf te registreren op websites. Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.
- Gebruik altijd een fictieve bijnaam ('nickname') als inlognaam.
- Zorg dat je wachtwoorden geheim blijven en niet makkelijk te raden zijn. Als anderen wel binnen zijn gekomen, neem dan contact op met de beheerder van de site.
- Als je een vervelend gevoel hebt over iets wat je hebt gezien of meegemaakt, vertrouw dan op je gevoel en vertel het aan iemand die je vertrouwt.
- Blijf zelf respectvol naar anderen, scheld niet terug.
- Stop met de app/Instagram/Snapchat als er iets vervelends gebeurt.
- Verwijder onbekende mensen uit je contactlijst.
- Bel of mail niet zomaar met personen die je alleen van internet kent, spreek niet met ze af zonder dat je ouders dit weten.
- Verstuur zelf geen flauwe grappen, dreigmail of haatmail
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van chatten kent. Let vooral op bij foto's van jezelf. Als je een foto op internet zet, kan deze gemakkelijk gekopieerd en op een andere website geplaatst worden. Zo kan hij jarenlang terug te vinden zijn. Foto's kunnen ook bewerkt worden.
- Wees zeer voorzichtig met het gebruik van je webcam. Jouw beelden kunnen worden opgeslagen en gebruikt worden om ze aan andere personen te laten zien of voor doeleinden gebruikt worden die jij niet wilt. Dek bijvoorbeeld de camera op je telefoon en/of computer af met een sticker.

### **Wat kun je tegen cyberpesten en misbruik doen?**

- Niet persoonlijk opvatten als het van mensen komt die je niet kent. De anonimiteit van internet en social media maakt dat mensen makkelijker gaan schelden.
- Reageer niet op pestmails of andere digitale pesterijen. Verwijder de e-mails of berichten zo mogelijk zonder ze te openen. Als je niet reageert, gaan pesters vaak op zoek naar iemand anders om te pesten.
- Blokkeer de afzender. Als het gaat om berichten op de mobiele telefoon, dan heb je soms de mogelijkheid om nummers te blokkeren.
- Bewaar de bewijzen. Maak een print of sla ze op. Van het IP adres van de e-mail kan soms worden afgeleid, van welke computer de e-mail verzonden is. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare mail aan kan nemen. Men heeft daar ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie de mail heeft verstuurd. Bel de helpdesk op.
- Ga naar je mentor of coördinator toe op school. Deze zal je verder helpen om het pestgedrag te stoppen.
- Bij stalken kun je aangifte doen bij de politie. Het is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen: <https://www.vraaghetdepolitie.nl/pesten-en-online>



## Bijlage IV (Links voor bruikbare adressen bij (cyber)pesten)

- <https://www.schoolenveiligheid.nl/>
- <http://www.pestweb.nl/>
- <http://www.pesten.nl/>
- <http://www.stoppestennu.nl/>
- <http://www.pesten.net>
- <http://www.aandachtvoorpesten.nl/>
- <https://www.vraaghetdepolitie.nl/pesten-en-online>
- <https://mindkorrelatie.nl/onderwerpen/pesten?gclid=CJL9zlaZr88CFXlz0wodOeUK4A>