



**DE ROOI
PANNEN**

TILBURG
EINDHOVEN
BRED A

Pestprotocol Eindhoven vmbo

Informatie over het beleid tegen pesten, voor docenten, ouders en leerlingen

Inhoud

Vooraf	4
Pesten	5
Wat is pesten?	5
Hoe wordt er gepest?	6
De gepeste leerling	7
De pestende leerling	8
De meelopers en andere leerlingen	8
Het aanpakken van pesten	8
Het pestprotocol	9
Uitgangspunten	9
De vijfsporenaanpak	10
Preventieve maatregelen	10
Voorbeeld van een pestcontract	12
Het stappenplan na een melding van pesten	13
De mentor	13
De leerlingcoördinator	13
Wat is cyberpesten (of digitaal pesten)	15
Hoe wordt er digitaal gepest?	15
De algemene verantwoordelijkheid van de school	16
Algemene richtlijnen voor het veilig gebruik van sociale media	16
Mogelijke acties na melding cyberpesten	18
Specifieke tips voor Instagram en Facebook	18
Bijlage I	19
Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling	19
Bijlage II	20
Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest	20
Bijlage III	21
Tips voor leerlingen	21
Bijlage IV	22
Onderstaande links geven veel bruikbare adviezen en adressen bij pesten en cyberpesten:	22

I **Vooraf**

Dit is het pestprotocol van De Rooi Pannen Vmbo Eindhoven, onderdeel van Scholengemeenschap De Rooi Pannen. Dit protocol bevat enerzijds uitleg, algemene en specifieke richtlijnen bij geconstateerd pestgedrag, anderzijds staan er ook voorwaarden en activiteiten in die pesten kunnen voorkomen.

Veel van wat er in dit protocol staat, wordt al meerdere jaren toegepast op de afdeling. De ervaring leert, dat alles wat school kan doen op het gebied van pesten, valt of staat bij signalering en/of melding van pestgedrag. Die signalering en melding blijven een structureel aandachtspunt, zodat de leerling niet met zijn probleem alleen blijft staan.

Dit boekje is er op gericht om alle volwassenen (het schoolpersoneel en de ouders/verzorgers) en jongeren op de hoogte te brengen, van alles wat de school doet 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. Graag verwijzen we ook naar ons schoolondersteuningsprofiel (SOP), die gepubliceerd is op onze website.

De Rooi Pannen Vmbo Eindhoven zien het als zijn missie om sociale situaties als pesten, hoe ongewenst ook, niet te benaderen vanuit oordeel. We handelen vanuit onze pedagogische verantwoordelijkheid jongeren te stimuleren optimaal te leren van hun sociale ervaringen en dus ook missers. De acties die we ondernemen zijn niet statisch. Afhankelijk van alle ontwikkelingen binnen en buiten de school, zal ook het handelen rond pesten zich verder ontwikkelen. In dat geval zal dit protocol opnieuw aangepast worden.

Pesten

Wat is pesten?

We spreken van pestgedrag als dezelfde leerling(en) regelmatig en systematisch bedreigd en geïntimideerd wordt. Pesten is een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend en zeer bedreigend.

Over de reden 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.

Interessant is de waarneming dat pesten of gepest worden deel kan uitmaken van familiepatronen. Ouders zijn bijvoorbeeld zelf gepest of hebben moeite om voor zichzelf op te komen, ruimte in te nemen, leiding te geven of zijn juist dominant of kleinerend naar de kinderen. Onbewust kan de leerling dit overnemen van de ouders.

Systemisch bekeken zou je kunnen zeggen dat het pesten een functie vervult binnen een systeem waar het niet helemaal "klopt". Dat kan het gezinssysteem zijn maar ook het schoolsysteem of de klassendynamiek. Er is een gevoelde onveiligheid die gecompenseerd wordt door een subsysteem te vormen waarbinnen de grenzen, het leiderschap en de orde (alleen jogginsbroeken dragen bijvoorbeeld) duidelijk is.

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 een taak (samen met de ouders en de leerlingen zelf) bij het tegengaan van pesten. Met dit protocol wordt zichtbaar dat DRP het aanpakken van pesten serieus neemt en welke stappen we met elkaar (school, ouders en leerlingen, de welbekende driehoek) zetten om pesten te stoppen of te voorkomen.

I**Hoe wordt er gepest?****Met woorden:**

- Vernederen, belachelijk maken, schelden, dreigen, met bijnamen aanspreken
- gemene briefjes, mailtjes, sms'jes/appjes,

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
- Uitsluiten bij groepsopdrachten

Stelen en vernielen:

- Afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen
- Kliederen op kledingstukken, schoolspullen
- Banden lek prikken, fiets beschadigen

Afpersing:

- Dwingen om geld of spullen af te geven
- Het afdwingen om iets voor de pestende leerling te doen

I**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 eerder gepest in situaties waarin de 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 leeftijdsgenoten: ze bespelen een (ander) instrument, doen een andere sport, zijn heel goed in bepaalde vakken of juist niet of gedragen zich een beetje anders dan de anderen.

Ook kan spelen dat een kind eigenschappen/kenmerken heeft die collectief worden afgewezen, zoals: overgewicht, homoseksualiteit of een andere huidskleur dan wel cultuur hebben.

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 daardoor nog erger wordt
- Het probleem lijkt onoplosbaar
- Het idee dat het niet mag klikken

Mogelijke signalen van gepest worden:

- niet meer naar school willen niet meer over school vertellen thuis
- geen andere kinderen mee naar huis nemen of bij anderen gevraagd worden
- slechtere resultaten op school dan vroeger
- regelmatig spullen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen
- regelmatig hoofdpijn of buikpijn hebben
- blauwe plekken hebben op ongewone plaatsen
- niet willen gaan slapen, vaker wakker worden, bedplassen, nachtmerries hebben
- de verjaardag niet willen vieren
- niet buiten willen spelen
- niet alleen een boodschap durven doen
- 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.

I**De pestende leerling**

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 kunnen ze ook onzeker zijn en proberen ze zichzelf groter te maken door een ander kleiner te maken.

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. Oat kan een narcistische trek zijn maar ook voortkomen uit experimenteelgedrag van pubers met intimidatie- en machtsuitoefening. Soms kennen zij geen betere manier om een probleem op te lossen.

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 democratische 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 diep gevoelde woede die afgereageerd wordt op een zwakkere (narcisme)
- een gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers of een laag niveau)
- een zwak gevoel van autonomie (te weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid)

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 gepest wordt. Ze voelen zich vaak wel schuldig over het feit dat ze niet in de bres springen voor het slachtoffer of hulp inschakelen.

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.

Het pestprotocol

Het pestprotocol vormt de verklaring van de vertegenwoordiging van de school en de ouders 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; leerkrachten, ondersteunend 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 ondersteunend 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.

De vijfsporenaanpak

De algemene verantwoordelijkheid van de school

- De school zorgt dat de directie, het ondersteuningsteam, 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 is gebeurd en wie er allemaal betrokken is.
- Er wordt overlegd over mogelijke oplossingen.
- Het aanbieden van hulp door de mentor, het ondersteuningsteam of andere (externe) deskundigen

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 mentor, het ondersteuningsteam of andere (externe) deskundigen

Het betrekken van de middengroep (zoals de meelopers) 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 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. Oat klopt, het pesten moet ook stoppen en dat heeft prioriteit. 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.

Preventieve maatregelen

1. 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

I

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.

2. De mentoren bieden de klassen, tijdens de introductieperiode, groepsvormende activiteiten aan welke een stimulans moeten zijn op een positieve groepsdynamica.
3. In de mentorlessen wordt aandacht besteed aan pesten in een of meerdere mentorlessen. Eventueel kan er in de klas een pestcontract opgesteld worden.
4. 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.
5. Van de gesprekken rond pesten worden aantekeningen gemaakt, die door de mentor worden bewaard in het leerlingvolgsysteem van zowel de pester als het slachtoffer.

Voorbeeld van een pestcontract (zoals hierboven bij punt 3 beschreven)**Contact "veilig in school"**

Ik vind dat iedereen zich veilig moet voelen in 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 en roddelen
3. Ik blijf van de spullen van een ander af
4. Als er ruzie is speel ik niet voor eigen rechter
5. Ik bedreig niemand, ook niet met woorden
6. Ik gebruik geen geweld
7. Als iemand mij hindert vraag ik hem/haar duidelijk daarmee te stoppen
8. Als dat niet helpt, vraag ik een docent om hulp

Het stappenplan na een melding van pesten

1. 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 II en III. 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 legt alle gesprekken en stappen vast in het leerlingvolgsysteem.
4. De mentor praat met de klas. Dit is belangrijk in verband met het herstellen van de groepssfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheden ieder groepslid heeft.
5. De mentor overweegt, eventueel in overleg met de leerling coördinator, of het inzetten van de "no-blame methode" (een steungroepje) gewenst is. Een stappenplan van de methode is te vinden bij het ondersteuningsteam.
6. Indien het probleem zich herhaalt, meldt de mentor het gedrag bij de leerling coördinator. De mentor zorgt dat het dossier met daarin de gebeurtenissen en de afspraken die zijn gemaakt, compleet is.
7. De mentor blijft actief betrokken.

2. De leerlingcoördinator

1. De leerlingcoördinator neemt de rol van de mentor over (maar mentor blijft actief betrokken) bij herhaling van het pestgedrag en wanneer het pesten het klassenverband overstijgt.
2. Hij 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 III)
 - 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 sociaal gedrag vertoont waardoor hij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.
5. Hij adviseert zo nodig, Zowel aan de pester als de gepeste, hulp binnen of buiten de school. Let op: voor de gepeste ligt dat gevoelig. Dit kan er voor zorgen dat hij bevestigd krijgt dat er iets 'mis' met hem is. Dit advies kan voor de gepeste leerling daarom beter in een later stadium worden gegeven.
6. Hij stelt alle betrokken ouders op de hoogte wanneer het pestgedrag niet stopt, verzoekt hen om met hun kind te praten en stelt hen op de hoogte van het vervolgtraject.
7. Hij bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders
8. Hij koppelt alle informatie weer terug naar de mentor en administreert in het leerlingvolgsysteem.

3. Schorsing van een dag

Wanneer de pester opnieuw in pestgedrag vervalt, wordt hij ertoe verplicht om een individueel programma te volgen plus een schorsing van een dag. Hiervoor overleggen leerling coördinator en de adjunct directeur. Het programma vindt plaats in de eigen tijd en dus niet tijdens schooltijd. Het doel van dit programma is reflectie en het gevoelig maken van de pester voor wat hij aanricht bij de gepeste leerling (bijvoorbeeld in de vorm van een opdracht). De ouders worden uitgenodigd voor een gesprek om het vervolgtraject te bespreken.

4. Schorsing van meerdere dagen

Bij herhaling volgt een schorsing van meerdere dagen voor de pester. De leerling wordt gemeld bij de Inspectie van Onderwijs via de geldende procedures. De leerling coördinator, de ondersteuning coördinator en de adjunct directeur overleggen welke stappen er dienen te worden genomen. Een aantal mogelijkheden, met als doel de pester isoleren van de groep, zijn:

- Het plaatsen van de pester in een andere klas.
- Het plaatsen van de pester in de interne rebound klas met een helder doel omtrent sociale vaardigheden.
- Het plaatsen van de pester in een externe rebound klas.

5. Verwijdering van school

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 in verband met de veiligheid van de overige leerlingen. Er rest de school niets anders dan schoolverwijdering.

De rol van 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 rol van de anti-pest coördinator

Zorgen dat schoolregels en afspraken over pesten, het anti-pestprotocol en het sanctiebeleid bij iedereen bekend is. Zorgen dat leerlingen en ouders weten wie het aanspreekpunt bij pesten is op school en wie het anti-pestbeleid coördineert. Zorgen dat leraren weten hoe te handelen in een pestsituatie. De rol van de anti-pest coördinator wordt bij het Vmbo Eindhoven vaak gecombineerd uitgevoerd bij de taken van de ondersteuning coördinator. Graag verwijzen wij naar ons schoolondersteuningsprofiel op onze website, daar vind u ook de contactmogelijkheden van de anti-pest coördinator /ondersteuning coördinator.

Cyberpesten

Wat is cyberpesten (of digitaal pesten)

Cyberpesten is een vorm van pesten waarbij gebruik wordt gemaakt van het internet via social media. Uit cijfers van het CBS over 2015 blijkt dat een op de tien jongeren tussen de 15 en 18 jaar wel eens gepest is op het internet. Zij waren slachtoffer van voornamelijk: laster, stalker, bedreiging en chantage.

Dok blijken vooral meisjes online te pesten. Jongens lijken directer te zijn in pestgedrag.

"/k werd geappt door een vriendin dat mijn foto was gepost op een valse schoolaccount op Instagram. Daaronder stonden vernederende seksuele/e teksten en werd ik neergezet als een ordinaire stoefhoer. Ik voelde me verschrikkelijk en durfde niet naar school".

Een meisje van 14.

Cyberpesten kan nog veel harder aankomen dan direct pesten in het dagelijks leven. Dit komt doordat de daders gemakkelijk anoniem kunnen blijven en de reikwijdte van het internet veel groter is. Het kan 7 dagen per week, 24 uur per dag doorgaan. Eenmaal geplaatst zijn de berichten of foto's vaak moeilijk te verwijderen.

De gevolgen zijn dat 66% van de gepeste leerlingen zich ongelukkig voelt, 25% durft niet naar school of naar buiten en 17% denkt wel eens aan zelfmoord.

Veel jongeren zijn aangesloten op groepen. Dat betekent dat een druk op de knop een beeld of tekst naar de hele klas stuurt. Een video op YouTube of Vimeo kan zelfs door de hele wereld gezien worden.

Hoe wordt er digitaal gepest?

- haatmail/dreigmail: schelden, beschuldigen, roddelen, beledigen en bedreigen.
- beeldpesten: beschamende foto's en video's tegen iemands zin online zetten of verspreid en. Soms worden beelden eerst bewerkt.
- stalking: het stelselmatig lastig vallen van iemand door het blijven sturen van haatmail of bijvoorbeeld het dreigen met geweld in chatrooms.
- grooming: vaak oudere mannen die via internet het vertrouwen winnen van een minderjarige met als doel de jongere tot seksueel gedrag te verleiden.
- sexting: online seks; variërend van flirten tot het verzenden van seksuele beelden.
- hacken: gegevens stelen of instellingen aanpassen. Dok het uit naam van een ander versturen van haat-mail.

De algemene verantwoordelijkheid van de school

Sinds 1 augustus 2015 geldt de wet Sociale Veiligheid op Scholen. Deze wet bepaalt dat de school verantwoordelijk is voor een veilig en positief schoolklimaat. Elk jaar doen wij onderzoek naar de veiligheid op school voor onze leerlingen. Een veilig en positief schoolklimaat betekent concreet in het geval van cyberpesten:

- Docenten scholen in mediawijsheid
- Zorg dragen voor lesprogramma's op het gebied van mediawijsheid. Deze lesprogramma's zitten verweven in ons onderwijsprogramma en wordt aangeboden in mentorlessen en bepaalde vakken.
- Het informeren van leerlingen over de wettelijke strafbaarheid van bepaalde vormen van cyberpesten.
- Directie, het ondersteuningsteam, mentoren en docenten signaleren kleine en grote ergernissen en hebben aandacht voor het leren omgaan van leerlingen met onderlinge spanningen, zodat deze niet op het internet uitgevochten hoeven te worden.

Algemene richtlijnen voor het veilig gebruik van sociale media

- Beschermen van persoonlijke gegevens.
- Voorzichtig zijn met e-mails/berichten/uitnodigingen tot contact van onbekenden.
- Wees er altijd bewust van dat heel veel mensen een post kunnen zien/lezen/kopiëren.
- Beelden via de webcam kunnen door de ander bewaard en later eventueel misbruikt worden. Ook komt een fake webcam voor. Je denkt iemand te zien chatten maar het is een filmpje.
- Beschermen van computer tegen virussen.
- Wachtwoord aan niemand geven en oppassen voor meekijken.
- Oppassen voor "gratis". Het kunnen trucjes zijn om aan wachtwoorden/e-mails te komen.
- Beseffen dat op het internet niemand te zien of te horen is. Kies woorden zorgvuldig, misverstanden zijn zo geboren.
- Beseffen dat mensen niet te zien zijn en dus heel anders kunnen zijn dan ze zich voordoen. Een meisje van 13 kan in werkelijkheid een oude man van 70 zijn.
- Een computer of telefoon kan gewoon uit of weggelegd. Als er dingen gebeuren die pijnlijk of moeilijk zijn neem eerst tijd om na te denken en dat te reageren.
- Bij misbruik, zal er vroeg of laat gevraagd worden iets te doen wat ongewenst is. Sterke personen weten dat soms toch voor elkaar te krijgen. Vanaf dat moment kan er gedreigd worden als niet gebeurd wat zij willen. Niet intrappen! Ze kunnen weinig doen ook al voelt het bedreigend. Hulp zoeken bij ouders, vrienden, mentor/leerling coördinator op school, pesten.nl of anderen.
- Gebruik een krachtige schuilnaam op het internet, dan wordt er minder snel gepest.
- Pas op met afspraken maken in het echt. Kies een openbare plek, neem iemand mee en kijk eerst zelf vanaf een plek met afstand.
- In groepsapps; vecht geen conflicten uit via social media. Negeer nare opmerkingen of zeg dat je het niet leuk vindt maar laat het daarbij en gebruik vooral zelf alleen vriendelijke woorden. Ga niet meedoen met "nasty" taalgebruik.

Na een melding van digitaal pesten

Het doel: het pesten of misbruik moet ophouden.

Belangrijk:

Het is mogelijk dat het een soort of de mate van cyberpesten (of pesten in het echte leven) wettelijk strafbaar is. Denk aan smaad en laster via tekst of beeld en natuurlijk valt het online zetten van seksuele beelden van minderjarigen wettelijk onder kinderporno.

Sinds 2013 is er een advies van het Landelijk Expertisecentrum kinderporno om sexting niet strafrechtelijk te vervolgen als er niets bijzonders aan de hand is. Er is wel iets aan de hand als:

- Beelden onder dwang tot stand zijn gekomen
- Beelden zonder kennis van de minderjarige zijn verkregen
- Beelden achteraf misbruikt worden om te pesten of te chanteren
- Beelden openbaar verspreid zijn

Mogelijke acties school algemeen

Bewijs vergaren

Vraag de leerling om de berichten waarin het pestgedrag voorkomt te bewaren. Vertel leerlingen hoe ze dat kunnen doen (selecteren, kopiëren en afdrukken). Bewaar je berichten bijvoorbeeld via de berichtgeschiedenis.

Blokkeren van de afzender

Leg de leerling zo nodig uit hoe hij/zij de pest-mail/app kan blokkeren. Wacht bij aangifte met blokkeren.

Probeer de afzender op te sporen

Soms is de afzender te achterhalen door uit te zoeken via het IP-adres van het bericht via welke computer op school het bericht verzonden is. Neem contact op met de systeembeheerder. Ook is er van alles mogelijk via de helpdesk van social media.

Neem contact op met de ouders van de gepeste leerling

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

Verwijs de ouders zo nodig door

Er is een telefoonnummer dat ouders kunnen bellen met vragen en meldingen, namelijk:

- 0900 111 3 111: de Vertrouwensinspectie

Stalking

In het geval dat een leerling stelselmatig wordt belaagd is er sprake van stalking en dan kunnen de ouders aangifte doen. Ook wanneer het slachtoffer lichamelijk letsel of materiele schade is toegebracht, kan de politie worden ingeschakeld. Zo nodig kun je verwijzen naar Bureau Slachtofferhulp: www.slachtofferhulp.nl; tel 088 - 746 07 46.

Discriminatie

In het geval van discriminerende berichten dan wel beelden kan melding worden gedaan bij Bureau Discriminatiezaken in Eindhoven: <https://coceindhoven.nl/gediscrimineerd/> . Mogelijk gaat de discriminatie zover dat aangifte bij de politie zinvol is.

Grooming

Grooming is digitaal kinderlokken. Er is sprake van grooming wanneer een volwassene contact legt met een minderjarige, met de intentie om dat kind te ontmoeten met het doel om seksueel misbruik te plegen of kinderpornografische afbeeldingen te produceren.

Adviseer ouders aangifte te doen bij de politie. Adviseer om niet te blokkeren. Wijs erop dat ouders niet uitgebreid met hun kinderen praten maar meteen naar de politie stappen anders wordt het bewijs zwakker bevonden.

Ondersteuningsteam

Meldt de leerling aan voor het OAT volgens de procedure wanneer verdere begeleiding nodig is.

Mogelijke acties na melding cyberpesten

Zie het stappenplan na een melding van pesten

Specifieke tips voor Instagram, Snap en Facebook

- Zet er een slotje op/maak je profiel alleen zichtbaar voor vrienden zodat niet iedereen je foto's en posts kan zien.
- Nergens je locatie vermelden want dan heb je kans eerder gestalkt te worden.
- Negeer pesters want je kunt er weinig tegen doen. Maak het niet persoonlijk. Als het doorgaat blokkeer je ze.
- In het geval van het slachtoffer zijn van pesten met behulp van een valse account op Instagram / Snap (naaktfoto's, discriminerende of beledigende teksten) neem contact op met meldpunt.nl. Zij helpen je om de foto of tekst te laten verwijderen.

MELDKNOP.NL

Als er een naaktfoto circuleert op het internet neem dan contact op met www.meldknop.nl . Zij hebben een directe lijn met sociale media bedrijven zodat de foto snel verwijderd kan worden.

I 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?

- 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 gedag 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.**

Let op: Leg hier nooit meteen de aandacht op. Zorg altijd dat je niet (onbewust) de gepeste leerling het idee geeft dat het hij het pesten uitlokt en het dus zijn eigen schuld is. Dit kan enorm schadelijk zijn!

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 hebben aan 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 waarneembaar gedrag. 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 gemeen.
- 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? Biedt zo nodig aan om een aanmelding te doen bij het OT en het OAT.

Het pestgedrag moet stoppen

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

I Bijlage III

Tips voor leerlingen

Wat kun je doen om cyberpesten en misbruik 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 chat.
- Zorg dat jij je wachtwoorden niet doorgeeft aan anderen of te 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.
- Ga weg uit de chatroom als er iets vervelends gebeurt.
- Verwijder onbekende mensen uit je contactenlijst
- 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, dreigberichten of haatberichten.
- 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/app geplaatst worden. Zo kan hij jarenlang terug te vinden zijn. Foto's kunnen ook bewerkt worden.
- Weer 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.

Wat kun je tegen cyberpesten en misbruik doen?

- Niet persoonlijk opvatten als het van mensen komt die je niet kent. De anonimiteit van internet maakt dat mensen makkelijker gaan schelden.
- Reageer niet op haatberichten of andere digitale pesterijen. Verwijder de berichten zo mogelijk zonder het te lezen/openen. Als je niet reageert, gaan pesters vaak op zoek naar iemand anders om te pesten. Bij grooming of stalking bewaar je de berichten i.v.m. aangifte.
- Bewaar de bewijzen. Maak een print of sla ze op. Van het IP adres van de berichten kan soms worden afgeleid van welke computer het bericht verzonden is. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare berichten naan kan nemen. Men heeft daar ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie het bericht heeft verstuurd. Bel de helpdesk op.
- Ga naar je mentor of leerling coördinator toe op school. Deze zal je verder helpen om het pestgedrag te stoppen
- Bij stalking en grooming kun je aangifte doen bij de politie. Het is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen: www.pestenislaf.nl.

Bijlage IV

Onderstaande links geven veel bruikbare adviezen en adressen bij pesten en cyberpesten:

- Pesten (algemeen):
 - www.pestweb.nl Website van het APS met informatie, advies en tips over pesten voor kinderen, jongeren, ouders en leerkrachten.
- Cyberpesten / veilig internetgebruik / veilige school:
 - www.stopdigitaalpesten.nl Campagne van SIRE (Stichting ideële Reclame)
 - www.veiliginternetten.nl Een informatieve site van het Ministerie van Economische Zaken, over het veilig gebruik van internet. Je vindt er informatie over: beveiliging van je apparaten, veilig gebruik van WiFi, online privacy en meer.
 - www.schoolenveiligheid.nl Centrum School en Veiligheid van het APS verzamelt en verspreidt informatie en deskundigheid op het gebied van schoolveiligheid.
- www.mediawijsheid.nl/online-pesten
- www.meidenvenijn.nl
- www.meldknop.nl
- www.helpwanted.nl