



Teylingen
College **KTS**

Pestprotocol KTS

Vastgesteld in de schoolleidersvergadering d.d. 21-05-2024

Vastgesteld in de M.R. d.d.....

Inhoud

Pestprotocol KTS	1
Voorwoord	3
Plagen	4
Pesten	4
Voorbeelden van pestgedrag	4
Verbaal	4
Fysiek	4
Intimidatie	4
Isolatie	5
Stelen of vernielen van bezittingen	5
Partijen bij het pesten	5
De gepeste leerling	5
De pester	5
De zwijgende middengroep	6
De medewerkers	6
De ouders	6
Pesten voorkomen	6
De mentor	6
Ondersteunend lesmateriaal	7
De medewerkers	7
Het beleid	7
Er wordt gepestwat nu?	8
Steun bieden aan de leerling die gepest wordt.	8
Aanspreken van de leerling die pest	8
SOM	9
De klas	9
De medewerkers	9
De ouders	10
Instanties	10
Binnen school	10
Buiten school	10
Bijlage 1 Ouders	12
Wat kunnen signalen zijn van pesten?	12
Wat ouders / verzorgers zelf kunnen doen:	12
Informatie voor ouders van pestende kinderen	12
Bijlage 2 Digitaal pesten	14
Wat kun je doen om digitaal pesten te voorkomen?	14
Wat kun je tegen digitaal pesten doen?	14
Bijlage 3 Achtergrondinformatie	16
Publicaties	16
Links naar internetsites	16
Films met als thema pesten	17

Voorwoord

Eén van de pedagogisch-didactische uitgangspunten van het Teylingen College KTS is 'je prettig en veilig voelen op school.' Daarmee spreken we heel duidelijk uit dat we iedere leerling een veilig pedagogisch klimaat willen bieden waarin hij of zij zich harmonieus kan ontwikkelen en waarin goede leerprestaties mogelijk zijn.

Docenten, onderwijsondersteunend personeel en de schoolleiding bevorderen dit door het creëren van een open en prettige werksfeer in de klas en daarbuiten.

Door het creëren van overzichtelijke en herkenbare eenheden draagt de organisatie van de school bij aan het gevoel van veiligheid.

Zo moet het voor iedere leerling mogelijk worden om te ervaren dat hij kan zijn wie hij is.

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 iedereen.

Dit pestprotocol is geschreven voor de leerlingen, ouders en medewerkers van de KTS. Het geeft het beleid van de school weer t.a.v. pesten. Het is onderdeel van het Schoolveiligheidsplan en als zodanig verbonden met andere onderdelen zoals het beleid ten aanzien van schorsing en verwijdering van leerlingen en het beleid ten aanzien van ongewenst gedrag (agressie, seksuele intimidatie en geweld). Het beschrijft wat we onder pesten verstaan, hoe pesten voorkomen kan worden en wat de aanpak is als er gepest wordt. Het hoofddoel van dit 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.

Elke school heeft een vast aanspreekpunt voor pestgedrag. Op de KTS zijn de mentoren het aanspreekpunt voor pestgedrag.

N.B. Dit protocol is vanwege de leesbaarheid in de mannelijke vorm geschreven. Waar de mannelijke vorm staat kan ook de vrouwelijke vorm gelezen worden.

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 eenzelfde 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 met allerlei conflicten om te gaan. Dat is een vaardigheid die hen in hun latere leven van pas komt bij conflicthantering.

Pesten

Op de KTS 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 voor zichzelf op te komen en ondervindt duidelijk nadelige gevolgen.

Voorbeelden van pestgedrag

Pesten kan allerlei vormen aannemen. Hieronder volgen 5 categorieën met voorbeelden van de genoemde soort.

Verbaal

Bij voorbeeld: schelden, dreigen, belachelijk maken, uitlachen of een bijnaam geven op basis van lichaamskenmerken, (etnische) afkomst, geloof of seksuele voorkeur of naar aanleiding van een verkeerd antwoord in de klas, ongewenste berichten sturen, via mail, chatprogramma's en/of sociale media opmerkingen verspreiden, het gebruiken van mobiele telefoons, websites en/of sociale media met de bedoeling iemand zwart te maken door het verzenden van opmerkingen en/of foto's of filmpjes.

Fysiek

Bij voorbeeld: trekken, duwen, spugen, schoppen, slaan, laten struikelen, krabben, bijten, aan de haren trekken; seksuele intimidatie.

Intimidatie

Bijvoorbeeld: een leerling achterna blijven lopen of ergens opwachten, iemand in de val laten lopen, de doorgang versperren of klem zetten tussen de fietsen, dwingen om bezit af te geven of geld of andere zaken mee naar school te nemen.

Isolatie

Bijvoorbeeld: uitsluiten door een klasgenoot voortdurend duidelijk te maken dat hij / zij niet gewenst is, doodzwijgen.

Stelen of vernielen van bezittingen

Bijvoorbeeld: afpakken, beschadigen en kapotmaken van spullen.

Partijen bij het pesten

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

Om pesten zowel in preventieve zin als in curatieve zin aan te pakken is het nodig dat alle partijen betrokken worden bij de uitvoering van het beleid. We spreken dan van een *vijfsporenaanpak*.

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 driekwart 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 ongewenst 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 henzelf.

De zwijgende middengroep

De meeste leerlingen zijn niet direct betrokken bij het pesten in de actieve rol van pester. Sommigen houden enige afstand en andere leerlingen doen, uit angst of uit berekening, mee. Dit zijn de zogenaamde 'meelopers'. Er zijn ook leerlingen die niet merken dat er gepest wordt. Heel af en toe neemt een leerling, of een klein groepje leerlingen, het voor het gepeste kind op. Het specifieke kenmerk van een meeloper is de grote angst om zelf in de slachtofferrol te geraken. Maar het kan ook zijn dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en denken daardoor op de populariteit van de pester in kwestie mee te liften.

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 mentor vertellen en dat deze het verkeerd aanpakt. Ze schamen zich vaak dat hen dit overkomt. Soms denken ze dat ze het gedrag van de pester zelf hebben uitgelokt en het dus verdienen gepest te worden.

Pesten voorkomen

De mentor

De mentor speelt een belangrijke rol in het tot stand brengen van een veilig klassenklimaat vanaf de allereerste kennismaking. In klas 1 begint dat al half juni op de kennismakingsmiddag. Tijdens de eerste twee weken van het nieuwe schooljaar, de introductieweken, is er een uitgebreid programma waarin de kinderen elkaar leren kennen. Dit krijgt een vervolg in de mentorlessen die wekelijks volgen. De nadruk ligt op het goed leren omgaan met elkaar. Er wordt aandacht besteed aan de vaardigheid van het luisteren naar elkaar, het samenwerken, het geven en ontvangen van feedback.

Door middel van het formuleren van positief gestelde vragen geeft de klas duidelijkheid over hoe ze met elkaar om willen gaan. Vragen zoals 'Hoe ziet een leuke klas eruit?' of 'Hoe wil je zelf behandeld worden?'

De uitkomst kan ook op een groot vel papier geschreven worden dat wordt ondertekend door de hele klas en opgehangen in het lokaal. Uitgangspunt: het begrip *respect*.

- we luisteren naar elkaar
- we laten elkaar uitspreken
- we blijven van elkaar af
- we blijven van elkaars spullen af
- we sluiten niemand buiten
- we lossen ruzies op door met elkaar te praten
- als we vertellen dat iemand gepest wordt, is dat geen klikken
- iedereen kan zichzelf zijn
- iedereen laat het duidelijk blijken als hij iets niet wilt
- als iemand duidelijk maakt dat hij iets niet wilt, stoppen we
- we houden ons aan de regels

De klas bespreekt wat plagen is en wat pesten en spreekt af dat degene die het ondergaat bepaalt of het om plagen of pesten gaat.

En natuurlijk worden er ook consequenties afgesproken wanneer een klasgenoot zich niet aan de zelfopgelegde regels houdt.

Na de introductiedag wordt in de wekelijkse mentorlessen verder aandacht besteed aan het sociale klimaat door middel van onder andere klassengesprekken, gezamenlijke opdrachten, opdrachten over omgaan met elkaar, enzovoort.

In de mentorlessen is er ruimte voor individuele gesprekken met de mentor.

In de mentorlessen wordt gewerkt met eigen materiaal.

Jaarlijks wordt deze introductie in het tweede, derde en vierde leerjaar herhaald en ook in de mentorlessen van deze leerjaren komt het onderwerp “pesten” terug. Dan worden de regels nog een keer besproken zodat ze voor iedereen weer duidelijk zijn. Eventueel worden nieuwe regels toegevoegd. Daarnaast is het in ieder leerjaar een vast item tijdens de kennismakingsavonden met de ouders.

Ook zouden leerlingen die gepest zijn of bovenbouwleerlingen die als tutor (peerleader) fungeren, uitgenodigd kunnen worden om over hun ervaringen te vertellen.

Door de GGD wordt er onder de leerlingen een test afgenomen, de resultaten worden geanalyseerd en er wordt actie ondernomen, indien nodig.

Daarnaast wordt er onder leerlingen, ouders en medewerkers een sociale veiligheidsenquête afgenomen in de periode maart/april. Ook deze resultaten worden geanalyseerd, vergeleken met de resultaten van de GGD en indien nodig wordt er actie ondernomen.

Ondersteunend lesmateriaal

Er zijn diverse materialen beschikbaar. Hierbij valt te denken aan films, lesmateriaal van externe partijen, lesmateriaal en dergelijke. Bij deze materialen zijn opdrachten aanwezig als verwerking van de stof.

De medewerkers

Het voorbeeldgedrag van de docent 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, teamleiders en schoolleiding duidelijk stelling nemen tegen dergelijke gedragingen.

De basis is het handhaven van de schoolregels zoals die in de schoolgids vermeld staan.

Van pestgedrag kan melding gemaakt worden door een melding te maken bij de mentor en eventueel teamleider en een notitie te maken in SOM onder het kopje ‘begeleidingsverslagen’

Het beleid

Het is belangrijk om het pestbeleid, een onderdeel van Schoolveiligheidsplan, bij leerlingen, ouders en personeel bekend te maken.

Het pestprotocol is gepubliceerd op de website. Het is onderdeel van de beleidscyclus van de school waardoor het regelmatig geëvalueerd en eventueel bijgesteld wordt. Het onderwerp pesten en het pestbeleid van de school is opgenomen in het scholingsaanbod voor het personeel als een onderdeel van hun deskundigheidsbevordering.

Er wordt gepestwat nu?

Steun bieden aan de leerling die gepest wordt.

Belangrijk is de gepeste leerling serieus te nemen en een luisterend oor te bieden. Luister vooral. Neem duidelijk stelling tegen het pestgedrag en geef advies hoe te reageren op de pester(s). Geef de gepeste een duidelijk perspectief dat het probleem serieus aangepakt wordt door duidelijk te maken dat je andere instanties binnen (en eventueel buiten) de school erbij betrekt (mentor, teamleider, vakdocenten, zorgteam, OOP, enz.). Vraag aan de gepeste of je uit zijn naam mag spreken.

Betrek de gepeste in het traject dat je wilt volgen: leg uit welke stappen je wilt nemen en wanneer je hem er actief bij wilt betrekken.

Mogelijke stappen zijn:

- Een gesprek organiseren tussen de pester (s) en de gepeste.
- Een klassengesprek en andere activiteiten organiseren met als doel de veiligheid in de klas weer te herstellen door de zwijgende meerderheid te mobiliseren. Dit moet niet op basis van het individuele geval maar moet een algemeen karakter hebben zodat de gepeste er niet op aangekeken kan worden (zie beneden bij 'de klas'). Het onderwerp de veilige school kan als maatschappelijk item besproken worden.
- Een aantal gesprekken met de leerlingbegeleider van het team waar de leerling binnen valt.
- Een gesprek met de gepeste en zijn ouders.
- Een gesprek tussen de ouders van de gepeste en van de pesters stimuleren.
- In overleg kan worden besloten een sociale vaardigheidstraining te volgen.

De situatie wordt vastgelegd in het leerlingdossier en gecommuniceerd met de ouders in een gesprek of eventueel in een brief.

Aanspreken van de leerling die pest

In een eerste gesprek wordt de pester geconfronteerd met de beschuldiging van pesten. Luister ook naar zijn verhaal, en oordeel niet. Laat de leerling zelf de oplossing formuleren.

De situatie wordt in kaart gebracht en hem wordt duidelijk gemaakt dat hij, ondanks de met elkaar gemaakte afspraken, toch geen veiligheid heeft geboden aan klasgenoten. De afspraken worden opnieuw onder de aandacht gebracht en eventueel vastgelegd.

Naargelang de ernst van het vertoonde gedrag wordt er afgesproken dat het bij een gesprek en excuses tegenover de gepeste blijft of dat er ook gestraft wordt. Bij herhaling zal er altijd gestraft worden. Die straf moet in verhouding zijn tot de ernst van het pesten en moet op zo kort mogelijke termijn uitgevoerd worden. De teamleider bepaalt of er gestraft wordt en de strafmaat.

De pester biedt zijn excuses aan in een gesprek met de gepeste of eventueel in een brief. De situatie wordt vastgelegd in het leerlingdossier en gecommuniceerd met de ouders in een gesprek of eventueel in een brief.

In een vervolgesprek wordt vastgesteld of er verbetering in het gedrag is opgetreden. Eventueel wordt een aantal nagesprekken gevoerd. De doelen hiervan zijn:

- Achter de mogelijke oorzaak van pesten proberen te komen.
- Het empathisch vermogen van de pester proberen te vergroten.

Blijft de leerling pesten, dan zijn de daaropvolgende activiteiten:

- De ouders worden met hun kind voor een gesprek op school uitgenodigd door de mentor of teamleider. Doel is de ouders inzicht te geven in het gedrag van hun kind en te komen tot een gezamenlijke aanpak van de school en de ouders.
- In overleg kan externe deskundigheid ingeroepen worden om de pester verder te helpen zijn gedrag te veranderen bv. door gesprekken met de leerlingbegeleider van het team waar de leerling binnen valt. Ook kan de school het volgen van een sociale vaardigheidstraining verplichten.

- De teamleider kan de leerling de toegang tot een bepaalde les ontzeggen, of een dag lang de toegang tot alle lessen (“een ééndaagse schorsing”). De leerling kan officieel geschorst worden met een melding aan de inspectie (schorsing langer dan 1 dag) en -als ook dit niet helpt- van school verwijderd worden (zie het onderdeel “Schorsing en verwijdering van een leerling” in het Schoolveiligheidsbeleid).

Somtoday

Heel belangrijk: noteer elke stap in SOMtoday, zodat collega’s ook op de hoogte zijn en op kunnen letten.

De klas

Deze groep bestaat uit:

- Leerlingen die meedoen met pesten om er zelf beter van te worden.
- Leerlingen die meedoen met pesten, omdat ze bang zijn zelf gepest te worden.
- Leerlingen die niet meedoen met pesten maar die niets doen om een einde te maken aan het pesten.
- Leerlingen die het voor het slachtoffer opnemen.

Hoewel er gelukkig ook klassen zijn waarin een (groep) leerling(en) het opneemt voor de gepeste, speelt er vaak een bekend psychologisch mechanisme, de zogenaamde ‘samenzwering om te zwijgen’. Dit houdt in dat (bijna) iedereen in een groep weet dat er wordt gepest, maar dat niemand het aan de ouder of docent durft te vertellen. Ook onverschilligheid kan een oorzaak zijn dat een pestgeval niet gemeld wordt.

Soms zetten de ouders slachtoffers of klasgenoten onder druk om er met niemand over te praten. Deze zwijgende groep kan medeverantwoordelijk worden gemaakt bij het doen stoppen van het pesten door de leerlingen de macht te geven om met elkaar benoemde ongewenste omgangsvormen te signaleren en tegen te gaan. Zij gaan allen letten op de aangegeven gedragingen van de pesters en op de opgegeven plaatsen. Zodra één van hen iets ziet wat op pestgedrag lijkt, geeft hij het door aan de hiervoor verantwoordelijke persoon (mentor/teamleider). Deze spreekt de pester aan. Op deze manier aangepakt, krijgt de gepeste leerling niet het verwijt dat hij 'geklikt' heeft. Immers, anderen hebben het gezien en doen er nu iets aan.

Als je als docent/mentor in de klas wilt praten over pesten, kan het raadzaam zijn om niet de actuele peestsituatie als uitgangspunt te nemen, maar het onderwerp er boven te tillen. Bijvoorbeeld aan de hand van een krantenartikel, een tv- uitzending, een brief van een leerling van een andere school, een lesbrief of een metafoor. Gebeurt dit niet, dan zou de klas het probleem kunnen ontkennen, bagatelliseren, het slachtoffer de schuld geven, of zeggen dat het een grapje is waar de docent zich geen zorgen over moet maken, of het slachtoffer, buiten school, voor zijn “klikken” straffen. Anderzijds moet wel duidelijk zijn dat er een probleem in de klas is: het mag niet louter als een fictief probleem ervaren worden.

De medewerkers

Alle medewerkers moeten op de hoogte zijn van het fenomeen pesten en van dit pestprotocol. Jaarlijks komt dit onderwerp aan bod tijdens de schoolbrede studiedagen (LiV). De collega’s moeten uitingen van gedrag zoals boven bij 3 beschreven als pesten weten te interpreteren en er stelling tegen durven nemen.

Zij geven signalen van pesten door aan de mentor. Zie verder het boven beschreven beleid.

Medewerkers kan gevraagd worden extra op een leerling te letten en mee te helpen uit te vinden wie degenen zouden kunnen zijn die de betrokken leerling lastig vallen.

De ouders

De ouders van het gepeste en het pestende kind verdienen ook steun.

Belangrijk is de ouders die zich zorgen maken over het gedrag van hun kind serieus te nemen. Zij moeten betrokken worden bij de aanpak van het pestgedrag, zoals hierboven beschreven.

Ouders moeten op de hoogte gesteld worden van het Schoolveiligheidsbeleid waar het pestbeleid een onderdeel van is. Dit kan via de schoolgids en de website van de school.

Ouders moeten informatie en advies krijgen over pesten en de manieren waarop pesten kan worden aangepakt. Zie bijlage 1 voor een gedetailleerde beschrijving van signalen en adviezen.

Instanties

Er zijn allerlei instanties die zich bezighouden met pesten en andere vormen van ongewenst gedrag, zowel in de vorm van voorlichting en preventie als in de vorm van hulpverlening.

Binnen school

De stichting Fioretti Teylingen waartoe de KTS behoort, kent een systeem van interne en externe vertrouwens- of contactpersonen die op kunnen treden in situaties van ongewenst gedrag zoals pesten, discriminatie, agressie, seksuele intimidatie en geweld. Zij kunnen worden ingeschakeld als je het gevoel hebt dat je niet op de juiste wijze geholpen wordt door je mentor, teamleider of door de schoolleiding of als je het gevoel hebt dat je niemand anders meer kunt vertrouwen.

Je kunt zelf contact opnemen met de contactpersoon.

De contactpersonen op de KTS zijn:

De heer L. Moesker

Mevrouw L. van Sonsbeek

Zij zijn tijdens kantooruren telefonisch bereikbaar op : 0252-461800.

- De stichting Fioretti Teylingen heeft een eigen, extern vertrouwenspersoon aangesteld voor de leerlingen, mevrouw M. Smit. Zij is te bereiken via info@humanresults.nl
- De externe vertrouwenspersoon voor medewerkers is:
De heer P. Ngabo-Arboned. Hij is te bereiken via patrick.ngabo@arboned.nl

Buiten school

Er zijn diverse websites waar zowel leerlingen, ouders als medewerkers informatie kunnen vinden met betrekking tot het onderwerp "pesten". Voorbeelden hiervan zijn:

- <https://www.stoppestennu.nl/>
- <https://www.omgaanmetpesten.nl/>
- <https://www.nji.nl/pesten>
- <https://oudersenonderwijs.nl/kennisbank/pesten-en-sociale-veiligheid/>
- Vanuit de GGD Hollands Midden worden er ook diverse voorlichten gegeven. Informatie en aanmelden via de website: <https://www.ggdhm.nl/>

Bijlage 1 Ouders

Informatie voor ouders van *gepeste* kinderen.

Wat kunnen signalen zijn van pesten?

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

Wat ouders / verzorgers zelf kunnen doen:

- Neem uw kind serieus en zeg dat u met anderen gaat proberen het pesten te stoppen.
- Pesten op school kunt u het beste direct met de mentor bespreken.
- Praat erover met uw kind of vraag uw kind op te schrijven wat het heeft meegemaakt.
- Probeer uw kind uit te leggen waarom kinderen pesten.
- Samen praten over pesten kan ook via een boek of een film over het onderwerp.
- Vertel dat volwassenen vaak niets doen, omdat ze niet zien dat er gepest wordt of omdat ze niet weten hoe het probleem moet worden opgelost.
- Waarschuw uw kind dat het pesten niet meteen ophoudt als er beter op wordt gelet. Pesten is soms een gewoonte geworden, die moeilijk af te leren is.
- Houd het onderwerp bespreekbaar, informeer regelmatig hoe het gaat.
- Als u er van uw kind met niemand over mag praten, steun dan uw kind, geef achtergrondinformatie en maak duidelijk dat de school het zorgvuldig zal aanpakken. Voordat u dit belooft, is het raadzaam te vragen wat de school doet.
- Beloon uw kind en help het zijn / haar zelfrespect terug te krijgen.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een (team) sport.
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Doe dat niet met een negatieve insteek, maar geef adviezen om aan het pesten een einde te maken. Een negatieve manier van vragen is bijvoorbeeld: "Wat is er vandaag weer voor ergs gebeurd?"
- Houd regelmatig en intensief contact met de mentor van uw kind.
- Als uw kind echt lijdt onder het pesten en dat ten koste gaat van het zelfvertrouwen, kan hulp van een deskundige nodig zijn. Dit kan individueel of mogelijk in een sociale vaardigheidstraining.
- Houd het niet stil, maar onderneem actie!

Informatie voor ouders van pestende kinderen

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

Bijlage 2 Digitaal pesten

Wat kun je doen om digitaal pesten te voorkomen?

- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
- Gebruik een apart hotmail adres om jezelf te registreren op websites. Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.
- Gebruik altijd een bijnaam als je chat.
- Als je je vervelend voelt door iets dat je hebt gezien, vertel dat dan aan iemand die je vertrouwt.
- Blijf altijd vriendelijk en eerlijk en scheld niet (terug).
- Verwijder onbekende mensen uit je contactlijsten.
- Ga weg uit de chat als er iets vervelends gebeurt.
- Bel, app 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.
- Maak geen filmpjes met je mobiele telefoon (happy slapping) om die vervolgens op internet te zetten.
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van het chatten kent. Dus: geen e-mailadressen, 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/facetime.
Gebruik geen webcam of facetime bij personen die je niet kent of vertrouwt. Jouw beelden kunnen worden opgeslagen en gebruikt worden om ze aan andere personen te laten zien. Ze kunnen ook voor andere doeleinden gebruikt worden dan waarvoor jij ze gemaakt hebt.

Wat kun je tegen digitaal pesten doen?

- Niet altijd persoonlijk opvatten wat er tegen je gezegd wordt.
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/app/chat
Je kunt het beste niet reageren op haat mailtjes of andere digitale pesterijen. 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 zo lang 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 of appjes op de mobiele telefoon, dan heb je de mogelijkheid om bepaalde nummers te blokkeren. Dit werkt alleen als vanaf een andere telefoon met nummervermelding 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.
- 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, app, chat of mail bedreigingen worden geuit, bewaar deze dan. Hoe vervelend de mailtjes ook zijn, gooi ze niet weg. Maak een screenshot of sla de berichten op een andere manier 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.
- Je kunt naar een van de contactpersonen 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.
- Wees zuinig op je wachtwoorden
Zorg dat je je wachtwoorden en inlognamen niet doorgeeft aan anderen of dat ze makkelijk te raden zijn. Zo kunnen anderen niet bij je website of e-mail. Als dit wel gebeurd is, neem dan contact op met de beheerder van de site.
- Pesten kan zo hardnekkig zijn dat het pesten 'stalken' wordt genoemd. Dit is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen: www.pestenslaf.nl
- Aangifte doen bij de politie.
In bepaalde gevallen kun je naar de politie om aangifte te doen.
Voel je niet schuldig als er iets vervelends gebeurt. Het is niet jouw schuld.

Bijlage 3 Achtergrondinformatie

Publicaties

- Ruig, J. (2010). *Handboek: Alles over Pesten*. Quirijn.
- Tulleners, A. (2022). *Pesten*. SWP.
- Teeling, E., & Bronsveld, E. (2022). *Maakt me niet uit wie er begon!: Gun je kind een betere band en minder ruzie*. Kosmos Uitgevers.
- Young, S., & De Ridder, R. (2016). *Van pesten naar samenwerken: De supportgroep: Oplossingsgerichte aanpak bij pestgedrag in school*. Pica.
- Rossa, R., & Rossa, J. (2020). *De 50 beste spelletjes tegen pesten op school*.
- Habils, K. (2019). *Survivalgids - Wat als pesten je (k)raakt?* Pelckmans.
- Stoffels, M. (2021). *500 appjes die ik niet wil lezen*. Leopold.

Links naar internetsites

- <https://www.stoppestennu.nl/>
- <https://www.omgaanmetpesten.nl/>
- <https://www.nji.nl/pesten>
- <https://oudersenonderwijs.nl/kennisbank/pesten-en-sociale-veiligheid/>
- <https://www.weektegenpesten.nl/>
- www.pestenslaf.nl
- <https://join-us.nl/aanpak/>

Films/documentaire met als thema pesten

- Bully (2011):
<https://www.stoppestennu.nl/les-idee-394-interactieve-ibook-bij-documentaire-bully>
- Skip en de Rythm Rangers(2018):
<https://www.stoppestennu.nl/les-idee-396-film-skip-en-de-rythm-rangers-lesmateriaal>
- Spijt(2013) - Carry Slee
<https://www.stoppestennu.nl/les-idee-4-spijt-de-film-met-lesboek-voor-de-leerlingen-do-centenhandleiding>