



Anti- Pestprotocol Scholengemeenschap de Keyzer SO

Het anti-pestprotocol van Sg de Keyzer gaat uit van een preventieve aanpak en curatieve aanpak.
 Preventieve aanpak: Toezicht op school, Groepsvorming, Methode leefstijl en PBS, Pedagogische basisaanpak, Monitor sociale veiligheid.
 Curatieve aanpak: No blame methode.

Inhoud	Pagina
1. Visie	
2. Preventieve en proactieve maatregelen	
2.1 Toezicht op school	
2.2 Groepsvorming	
2.3 Methode Leefstijl en PBS	
2.4 Pedagogische basisaanpak	
2.5 Monitor sociale veiligheid	
2.6 Week tegen het pesten	
3. Beleid bij gesignaleerd pestgedrag, curatieve aanpak No Blame	
3.1 Herkenning	
3.2 Vervolgacties bij pesten	
3.3 Ouders informeren over pestbeleid	
4. Bijlagen	
Bijlage 1: Definitie van pesten en plagen	
Bijlage 2: Vormen van pesten	
Bijlage 3: Risicofactoren, beschermende factoren en gevolgen van pesten	
Bijlage 4: Signalement van pesters en slachtoffers	
Bijlage 5: No Blame methode	
Bijlage 6: Tips voor ouders van gepeste kinderen	
Bijlage 7: Extra informatie	

1. Visie

Op school behoren de leerlingen zich veilig te voelen. Wanneer een kind zich veilig en geaccepteerd voelt binnen de school, komt dit ten goede van zijn of haar ontwikkeling. De school is actief in het scheppen van een veilig, pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren. Alle werknemers beschouwen pesten eenduidig als ongewenst gedrag. Pestgedrag op school wordt dan ook door iedereen serieus genomen.

Het is de verantwoordelijkheid van onze school om pesten tegen te gaan tijdens de schooluren. Buiten schooltijd zijn ouders hoofverantwoordelijk. Als het pesten buiten schooltijd effect heeft in de klas, nemen wij als school vanzelfsprekend maatregelen.

Het pesten moet in de basis en in gezamenlijkheid worden gesignaleerd en aangepakt. Ook worden er preventieve en proactieve maatregelen getroffen. Hiervoor is de medewerking van ouders noodzakelijk.

Klachten over pesten worden altijd serieus genomen. Het is belangrijk dat zowel de pester als de gepeste weten dat ze hulp kunnen krijgen van volwassenen in de school en ze hierom mogen vragen. Volwassenen dienen oog te hebben voor de signalen van de leerlingen.

Er zijn op school 'coördinatoren veiligheid' waar ouders, leerkrachten en leerlingen terecht kunnen met vragen over pesten en veiligheid. Deze personen volgen de ontwikkelingen en doen eventuele aanpassingen in het anti-pestprotocol.

Er zijn verschillende gradaties in het pesten. Tussen plagen en pesten loopt een diffuse grens, die voor ieder persoonlijk verschillend is (*zie bijlage 1*). Iedereen heeft het recht zelf aan te geven wat hij of zij als acceptabel beschouwt.

Er zijn diverse vormen van pesten (*zie bijlage 2*). We noemen een aantal voorbeelden:

- verbaal
- psychologisch
- fysiek
- digitaal (cyberpesten)

Soms is er sprake van lichte overtredingen, maar in het zwaarste geval kan er sprake zijn van concreet geweld of concrete bedreigingen. Op dat moment treedt het anti-agressieprotocol in werking. Deze is te vinden op de website van S.G. De Keyzer.

2. Preventieve en proactieve maatregelen

3

Het schoolklimaat en de schoolorganisatie zijn erop gericht om pesten tegen te gaan. Om pesten zoveel als mogelijk te voorkomen is het belangrijk dat er onderling begrip, verantwoordelijkheid en respect voor ieders eigenheid wordt gecreëerd. Er is binnen de school veel aandacht voor een positieve groepsdynamiek.

De hoofdregel van het anti-pestprotocol: “Op en rond school behoort elke leerling zich veilig en geaccepteerd te voelen. Leerlingen hebben respect voor elkaar en er wordt niet gepest”.

Onder de preventieve aanpak vallen de volgende stukken: toezicht op school, groepsvorming, de pedagogische basisaanpak, de methode Leefstijl, PBS en Monitor sociale veiligheid.

2.1 Toezicht op school

Het is belangrijk om pesten tijdig te signaleren (*bijlage 3 en 4*). Het lastige is dat veel pestgedrag zich in het verborgene afspeelt, zodat het moeilijk is om er grip op te krijgen. Zoveel mogelijk toezicht verkleint de mogelijkheden om te pesten.

De volgende afspraken worden gemaakt:

- We hanteren allemaal de vijf schoolregels.
- De leerlingen mogen alleen op de afgesproken internetsites volgens protocol.
- Voor en tijdens de pauzes zijn er surveillanten voor iedere speelzone. Voor schooltijd zijn er ook surveillanten die rondlopen.
- Na schooltijd is er toezicht bij de taxi's en de fietsen.
- Samen met de leerlingen worden er eventueel maatregelen getroffen om onveilige situaties te voorkomen of aan te pakken.
- Mobiele telefoons worden bij binnenkomst ingeleverd bij de leerkracht.
- Bij problemen zowel binnen als buiten, schakelt de leerling een volwassene in.

2.2 Groepsvorming

Bij de start van het schooljaar wordt er aandacht besteed aan groepsvorming. Dit bestaat uit 4 fasen: forming, storming, norming en performing. Iedere fase beslaat ongeveer 2 weken.

Bij forming wordt de nieuwe groep afgetast en is de fase van elkaar leren kennen.

Bij storming worden er posities in de klas ingenomen. Dit is een meer onrustige fase, waarbij interacties stormachtiger kunnen zijn. Het is tevens een fase waarin een groep zich kan ontwikkelen tot een positieve groep of negatieve groep.

Bij norming worden positieve normen en waarden vastgesteld. Normen worden geïnternaliseerd.

Bij performing heeft iedere leerling een plekje in de groep verworven. Rollen zijn verdeeld en normen zijn vastgesteld.

Leerkrachten volgen het groepsproces en evalueren iedere fase.

2.3. Methode Leefstijl en PBS

4

Met behulp van de methode 'Leefstijl' wordt er met de leerlingen gewerkt aan hun sociaal emotionele ontwikkeling. In deze methode zijn er specifieke lessen rondom de preventieve aanpak van pesten. De methode heeft een preventief doel; door de lessen van Leefstijl is er veel aandacht voor o.a. het welbevinden van de leerlingen, sociale vaardigheden en hoe ze elkaar hierin kunnen sterken, waardoor het pesten kan worden voorkomen. De No-Blame methode die SG De Keyzer hanteert, sluit aan bij de visie van Leefstijl. Deze treedt in werking als er sprake is van pesten (curatief).

Ieder schooljaar komen zes dezelfde thema's aan bod op het niveau van de groep. Elk thema bestaat uit vier lessen. Thema 5, les 1 gaat in alle leerjaren specifiek over pesten.

PBS is een gelaagd schoolsysteem dat effectieve strategieën gebruikt om een positieve schoolomgeving te scheppen die positief gedrag van zowel leraar als leerling ondersteunt en aanmoedigt.

Pestpreventie PBS (PP-PBS) richt zich op ieder ongewenst gedrag dat zorgt voor sociale onveiligheid, dus ook op ongewenst (pest)gedrag dat niet te maken heeft met machtsverschil of niet herhaaldelijk voorkomt. De basis is het aanleren en oefenen van vaardigheden. Het programma is hiervoor onderverdeeld in lessen. Voordat de lessen gegeven worden, moet het schoolteam getraind zijn in de strategieën van PP-PBS. Daarnaast is het essentieel dat het groene basisinterventieniveau van PBS reeds in de school aanwezig is.

De sociale veiligheidslessen van PP-PBS sluiten naadloos aan bij de groene basisinterventies die schoolbreed en in de klas zijn geïmplementeerd. Pestpreventie binnen het groene basisniveau van PBS gaat uit van 3 stappen als reactie op pestgedrag. 1. Stop, 2. Loop, 3. Praat.

2.4 Pedagogische basisaanpak

Zie pedagogische basisaanpak

2.5 Monitor sociale veiligheid

Sociale veiligheid: Een school is veilig als de sociale, psychische en fysieke veiligheid van leerlingen niet door handelingen van anderen wordt aangetast. Dat betekent dat er een veilige en positieve sfeer is op school. Het betekent ook dat de school optreedt tegen pesten, uitschelden, discriminatie, geweld en andere vormen van ongepast gedrag, en deze zoveel mogelijk voorkomt (Inspectie van onderwijs).

In april van ieder schooljaar wordt de monitor sociale veiligheid afgenomen bij de leerlingen van de groepen 6, 7, 8 en de groepen 7IL en 8IL. De uitkomsten van de monitor worden meegenomen in het beleid.

2.6 Week tegen het pesten

Ieder jaar in september organiseert Stichting School en Veiligheid de Week Tegen Pesten om scholen te helpen om te werken aan een veilig en goed klimaat in de groepen. Elk jaar staat er een ander thema centraal. Als school doen wij actief mee aan deze week.

3.1 Herkenning

Er wordt altijd direct actie ondernomen als er signalen van pesten zijn. In alle gevallen wordt meteen de leerkracht van het slachtoffer op de hoogte gebracht. Deze onderzoekt of er sprake is van plagen of pesten (zie *bijlage 1*). Het herkennen van pesten gebeurt op verschillende manieren:

- Medewerker ziet pestgedrag.
- Leerling geeft aan slachtoffer te zijn van pestgedrag.
- Andere leerling(en) en/of ouders geven aan pestgedrag te signaleren.

3.2 Vervolgacties bij pesten

Zodra er een **eerste signaal** komt van pesten bespreekt de leerkracht deze met de gedragswetenschapper. Bij zorgelijke eerste signalen wordt de leerling ingebracht bij het CvB. Ouders van de desbetreffende kinderen worden op de hoogte gesteld van de signalen. Aan de ouders wordt gevraagd om het onderwerp pesten eens te bespreken met hun kind. De leerkracht gaat in de klas preventief, op extra momenten, aan de slag met het onderwerp pesten.

- Besteed in de klas aandacht aan het benoemen van positieve eigenschappen, complimenten geven aan elkaar.
- Laat de pester zelf een oplossing bedenken om de gepeste een goed gevoel terug te geven
- Verzin met de klas zelf een plan om pesten/plagen tegen te gaan. Bijvoorbeeld een woordweb, poster, rap, stripverhaal, gesprek in tweetallen, collage.
- Klassenregels over plagen/pesten opstellen met de gehele klas.
- Koppel de gepeste en pester positief aan elkaar aan de hand van activiteiten (Coole Kikker/kwaliteitenspel, complimentenspel)
- Leesmateriaal over plagen/pesten aanwezig zijn in de klas. Bijvoorbeeld gedicht, nieuwsbericht of verhaal. Lijst met boeken/links
- Het invoeren van een buddysysteem, waarbij klasgenoten aan elkaar gekoppeld worden om elkaar te helpen.

Bij een **volgend signaal** wordt het kind(eren) (opnieuw) ingebracht in de CvB. Hier worden de vervolgstappen afgesproken. Dit kan zijn;

- Gesprek met gepeste en pester door leerkracht en lid van CvB (en informeren ouders) of
- Inzet No Blame methode.

Bij inzet No Blame (zie *bijlage 5*), wordt als eerste een gesprek met de gepeste gevoerd. Dit gebeurt door 2 teamleden waarvan tenminste 1 persoon gecertificeerd is (voorbereiding voor dit gesprek met lid van CvB)

- De No Blame begeleiders en gepeste maken een plan van aanpak (stap 1 No Blame methode).
- Uitvoering van plan van aanpak (stap 2 van de No Blame methode).
- Evaluatie van het plan van aanpak met alle betrokkenen. Indien nodig kan het plan bijgesteld worden (stap 3 en 4 van de No Blame Methode).
- Bij goed resultaat in de evaluatie volgt een beloning voor de supportgroep en de gepeste (stap 5 van de No Blame methode).
- Nazorg voor de gepeste is belangrijk. De leerkracht houdt dit goed in de gaten, door te observeren en het na te vragen bij de desbetreffende leerling.
- De No Blame begeleiders zorgen voor een korte terugkoppeling in Parnassys zodat terug te vinden is wanneer het traject heeft plaatsgevonden.

Als bovengenoemde acties niet leiden tot het stoppen van pestgedrag wordt er binnen de CvB een plan gemaakt voor de desbetreffende leerling(en). Wanneer blijkt dat er meer nodig is voor de gepeste kan doorverwezen worden naar externe hulpverlening.

6

3.3 Ouders informeren over pestbeleid

Ouders worden op de hoogte gesteld van het anti-pestprotocol via de schoolgids die te vinden is op de website van onze school. Mochten ouders vragen hebben over het anti-pestprotocol dan kunnen zij contact opnemen met de coördinator veiligheid.

Op het moment dat ouders zorgen hebben rondom het thema pesten nemen zij contact op met de leerkracht. Wanneer een leerkracht hierin ondersteuning nodig heeft zal de CvB betrokken worden.

In dit anti-pestprotocol zijn ook bruikbare adressen en materialen rondom het thema pesten opgenomen (*bijlage 7*). Deze bijlage wordt jaarlijks door de werkgroep anti-pestprotocol herzien en aangevuld.

3. Bijlagen

Bijlage 1: Definitie van plagen en pesten

Er is sprake van **plagen** als:

- Er niet echt een pester of gepeste is
- Het over en weer gebeurt
- De leerling die plaagt niet de intentie heeft de ander te beschadigen
- Beide partijen er samen om kunnen lachen
- De betrokkenen het zo weer zijn vergeten

Plagen heeft een duidelijke functie voor kinderen. Het vergroot hun sociaal-emotionele weerbaarheid, zij leren de grenzen van zichzelf en de ander kennen. Kinderen met een laag zelfbeeld of een pestverleden kunnen vaak niet tegen plagen. Zij interpreteren het plagen als pesten. Ook is de kans aanwezig dat kinderen met ontwikkelingsproblemen plagen vaak als pesten interpreteren.

Kenmerken van **pesten** zijn:

- Psychisch, fysiek of seksueel systematisch geweld van een leerling (of een groep leerlingen) ten opzichte van een of meer anderen die zichzelf niet kunnen verdedigen
- Systematisch misbruik van macht
- Het slachtoffer is slachtoffer van negatieve acties van één of meer andere personen
- Herhaalde actie
- In interactie met anderen
- Negatief t.o.v. de ander
- De actie is gericht op iemand die zich niet of nauwelijks kan verweren
- Er is sprake van machtsongelijkheid (psychisch of fysiek)
- Er is een duidelijke slachtoffer- en daderrol

Kinderen worden gepest als ze door één of meer leeftijdsgenoten bewust en stelselmatig worden beschadigd door negatieve acties waarbij de macht ongelijk verdeeld is en het slachtoffer zich meestal niet kan verdedigen. Het is een negatieve actie als iemand opzettelijk letsel of ongerief aanbrengt of probeert aan te brengen bij de ander. Deze acties kunnen direct (verbaal of fysiek), indirect (relationeel/emotioneel) of digitaal (via computer of telefoon) zijn.

Over het algemeen komt pesten bij erg jonge kinderen niet of nauwelijks voor. Dit gaat over de groepen t/m groep 3. Bij deze kinderen gaat het veelal om plagen doordat zij niet bewust en stelselmatig één of meer leeftijdsgenoten beschadigen.

Bijlage 2: Vormen van pesten

8

1. Verbaal
2. Psychologisch
3. Fysiek
4. Digitaal/cyber

1. Verbaal pesten

- Doodzwijgen
- Niet de echte naam maar een bijnaam gebruiken
- Voortdurend “leuke” opmerkingen over het slachtoffer maken
- Voortdurend uitschelden
- Voortdurend de schuld geven
- Opmerkingen over kleding maken
- Beledigende opmerkingen maken

2. Psychologisch pesten

Deze vorm van pesten is voor leerkrachten moeilijk op te merken, omdat ze niet door verbaal- of non-verbaal gedrag wordt onderstreept.

- Opzettelijk negeren
- Overslaan bij uitdelen (bv bij verjaardagen)
- Het slachtoffer laten geloven dat het dom/lelijk is
- Het slachtoffer laten geloven dat het mislukt is en beter niet geboren had kunnen worden
- Isoleren van de rest van de groep
- Niet kiezen, als laatste over laten blijven
- Briefjes doorgeven
- Geen afspraken maken, zodat het slachtoffer niet weet wat er van hem/haar verwacht wordt

3. Fysiek pesten

- Fysiek of seksueel mishandelen
- Bij herhaling lichaam of kleding aanraken of tegen de stoel tikken
- Buiten school opwachten, slaan of schoppen
- Op weg van en naar school achterna rijden
- Bewust de verkeerde kant uitsturen
- Als slaaf behandelen
- Bezittingen aanraken of afpakken
- Cadeaus eisen of geld afpersen
- Jennen

4. Digitaal/cyberpesten

Cyberpesten is pesten via internet of telefoon. Het pesten zelf is meestal niet anders dan bij traditioneel pesten: het gaat vaak om uitschelden, belachelijk maken en buiten sluiten. De impact en de aanpak is wel anders. Cyberpesten kan erger zijn dan gewoon pesten, hiervoor zijn de volgende redenen:

- Het gebeurt in een eigen veilige omgeving.
- Je leest een bericht keer op keer.
- Je weet niet hoe je het bericht moet opvatten.
- Je kunt moeilijk reageren.

- Het pesten is harder en erger (doordat de pester niet direct face-to-face pest, durft hij/zij meer te zeggen)
- Soms weet je niet wie de pester is (anoniem)
- Je hebt niet het gevoel dat je echt iets terug kan doen.
- Er zijn geen omstanders die je kunnen helpen.
- Het is moeilijk om erover te praten.
- Pesten gaat elders verder (bijvoorbeeld op het schoolplein)

Het is belangrijk kinderen te leren wat ze wel of niet delen via social media.

Vormen van cyberpesten:

- **Beledigen via sociale media**
Via sms, mail en andere media kun je elkaar vervelende boodschappen sturen. Dat gebeurt vaak anoniem of onder een verzonnen naam.
- **Misleiden via internet of mobieltje**
Een ander kan zich voordoen als iemand anders, door bijvoorbeeld een nepprofiel aan te maken in een chatprogramma. Omdat je elkaar niet ziet, geloof je al snel dat degene aan de andere kant ook echt degene is die hij of zij zegt dat hij of zij is. En als je je herkenbaarheid uitschakelt op je mobieltje, zie je niet wie jou belt. Je kunt ook in een tekstberichtje (sms/whatsapp) verbergen wie je echt bent.
- **Bedreigen via internet of mobieltje**
Omdat je kunt verbergen wie je echt bent in het contact via internet of mobieltje, kun je iemand gemakkelijk bedreigen.
- **Roddelen via internet**
In het contact via internet kan gemakkelijk geroddeld worden. Bijvoorbeeld via mail of chat. Degene over wie geroddeld wordt, wordt gewoon niet uitgenodigd voor het gesprek.
- **Inbreken in iemands mailbox of chatprogramma**
Door achter iemands wachtwoorden te komen, kun je in zijn of haar mailbox komen of je in een chatprogramma, op een website of in een app voordoen als die persoon. Je kunt dan uit naam van die persoon vervelende berichtjes rondsturen naar zijn of haar contactpersonen.
- **Wachtwoord veranderen**
Als je achter iemands wachtwoord kunt komen, kun je het wachtwoord ook veranderen. En dan kan de ander niet meer bij zijn of haar eigen mail, op zijn/haar persoonlijke website of chataccount.
- **Wachtwoorden stelen en misbruiken**
Met het wachtwoord van een ander kun je bijvoorbeeld dingen bestellen die geld kosten waarvoor de ander moet betalen.
- **Foto's van mobieltjes en webcam op internet plaatsen**
Met je mobieltje kun je ongemerkt foto's maken. Met een webcam kan dit ook. Deze foto's kunnen heel persoonlijk en soms ook heel gênant zijn. Door ze op internet te plaatsen, kunnen veel mensen deze foto's ook bekijken. Vaak worden ze ook nog bewerkt om degene op de foto nog belachelijker te maken. Foto's die op internet verschijnen, zijn heel moeilijk te verwijderen, omdat ze overal weer op kunnen duiken.
- **Bezemen**
Daarbij plaatsen jongens filmpjes van meisjes op Youtube, met smerige teksten, waarbij ze bijvoorbeeld voor 'hoer' worden uitgemaakt, soms met adresgegevens erbij.
- **Privé gegevens op een site plaatsen**
Het op een site zetten van iemands privé-gegevens, kan ervoor zorgen dat deze persoon lastig wordt gevallen door vreemden. Iemand kan ook belachelijk gemaakt worden door deze gegevens op compromitterende sites te zetten.

- **Virussen sturen**

Door virussen naar iemands computer te sturen, zorg je ervoor dat die computer crasht.

10

- **Bangalijsen maken**

Sommige jongeren sturen via internet lijsten aan elkaar met daarop een top 10 van meisjes die volgens hen de grootste sletten zijn. Dit wordt een 'bangalijs' genoemd. 'Banga' betekent 'slet' in straattaal.

10 Vragen en antwoorden/tips over cyberpesten:

1. Wat zijn de meest voorkomende vormen van cyberpesten?

- Foto van iemand op internet plaatsen
- Schelden via sociale media
- Het versturen van anonieme berichten

2. Is cyberpesten even erg als gewoon pesten?

De effecten van cyberpesten zijn erger voor kinderen. Door het gebrek aan face to face contact is de drempel laag om agressieve en harde taal te gebruiken. Het vaak anonieme en ongrijpbare karakter maakt dat kinderen het niet kunnen reageren en men er weinig grip op heeft omdat het minder zichtbaar is.

3. Hoeveel kinderen en jongeren hebben last van cyberpesten?

30 tot 40 % van de kinderen heeft last van uitschelden, roddelen en het stelen van hun wachtwoorden.

4. Praten kinderen er over met hun ouders en leraar?

De meeste kinderen (56%-80%) vertellen het niet aan hun ouders /leerkrachten als ze worden gepest. Ze vertellen het aan hun vrienden.

5. Waarom is er zoveel aandacht voor cyberpesten?

Opnames die via de webcam worden gemaakt, worden vastgelegd door een ander. Deze opnames verdwijnen nooit meer. Over de hele wereld kan jouw foto/filmpje op een site staan. De consequenties ervan en de snelheid waarmee dit gebeurt gaan ver.

6. Is cyberpesten anders dan live pesten?

Op de digitale snelweg is een ongeremdheid in wat je wel en niet zegt. Bovendien is anonimiteit soms een stimulans om vervelende geintjes uit te halen. Je kunt iemand een dreig-bericht sturen zonder dat de ontvanger weet wie de afzender is.

7. Hoe kun je cyberpesten aanpakken?

Samen met de klas praten over online fatsoen, regels rondom veilig internet gebruik afspreken, het maken van schoolbeleid, leerkrachten opleiden en samenwerken met ouders.

8. Het cyberpesten gebeurt buiten school, dan is het toch niet de verantwoordelijkheid van de school?

Ook al vindt het pesten buiten de school plaats; de school heeft er veel last van. Het ruziën en pesten gaat op school door, schoolresultaten lijden eronder, er ontstaat een onveilig klimaat, kinderen kunnen minder goed leren en het heeft effect op het schoolklimaat. Alleen door met de ouders samen te werken is cyberpesten aan te pakken.

9. Is cyberpesten te voorkomen?

Nee, net als in het gewone leven is pesten niet uit te bannen. Gericht optreden is de manier om ermee om te gaan. De school kan alleen in samenwerking met de ouders zorgen dat er alles aan wordt gedaan om te voorkomen dat cyberpesten gebeurt en dat het escaleert.

Tips om cyberpesten te voorkomen:

- Webcam uitzetten voordat je sociale media gebruikt.
- Je inlogcode en wachtwoord nooit aan een ander geven.
- Kies een niet gemakkelijk te raden inlogcode en wachtwoord.
- Nooit je eigen naam of adres vrijgeven op sociale media.
- Je bepaalt zelf met wie je contact hebt.

Tips om cyberpesten aan te pakken:

- Reageer niet op pestberichten.
- Verwijder hatemails zonder ze te openen.
- Blijven de hatemails komen, sla de berichten op als bewijsmateriaal.
- Blokkeer de personen die jou pesten.
- Nooit ingaan op verzoeken om kleding uit te trekken, verwijder die persoon.
- Niet ingaan op dreigementen dat ze naar je toe komen.
- Hardnekkig pesten kan 'stalken' zijn. Hiervoor kun je aangifte bij de politie doen.
- Van bedreiging of schending van je privacy kun je ook aangifte bij de politie doen.
- Alleen de politie kan je adres achterhalen bij de provider.
- Neem contact op met helpdesk, provider of websitebeheerder als er ongewenst materiaal van jou op een website staat, of als je wordt lastiggevalen door een andere gebruiker.
- Praat erover en vraag hulp.

Profielpagina's:

Is er een haatprofiel op een profielpagina van je aangemaakt? Meld dit dan zo snel mogelijk bij de provider. Zij verwijderen dit dan direct. Op profielpagina's kun je je bezwaren tegen ongewenste foto's of filmpjes aangeven bij de websitebeheerder. Hoe meer mensen zo'n melding doen hoe groter de kans is dat ze het materiaal weghalen.

Extra informatie:

In bijlage 7 staan de sites genoemd waarop je extra informatie kunt vinden

Bijlage 3: risicofactoren, beschermende factoren en gevolgen van pesten

Risicofactoren voor pesten

Voor de preventie en signalering van pestgedrag is het van belang om de risicofactoren – van zowel de gepeste als pestende kinderen – goed te kennen. Bij de volgende risicogroepen is het van belang om extra alert te zijn op pestgedrag:

- Angstige, depressieve of teruggetrokken en verlegen kinderen
- Kinderen met overgewicht of obesitas
- Kinderen met ADHD
- Motorisch onhandige kinderen
- Kinderen die stotteren
- Kinderen met autisme
- Transgender kinderen

Daarnaast lopen kinderen die afwijken van het gemiddelde, opvallen of kwetsbaar lijken (sociaal kwetsbare kinderen) meer risico om gepest te worden.

Enkele **beschermende factoren** zijn: het hebben van vrienden, warmte binnen het gezin en een positieve thuissituatie. Jongeren uit een twee-ouder gezin zijn minder vaak betrokken bij pesten of gepest worden.

Wie anders is valt op in de groep en maakt daardoor een grotere kans om gepest te worden. Dit geldt voor kinderen met rood haar, met een bril, kinderen die te groot, te mager of te dik zijn en kinderen met een beperking, ziekte of stoornis. Anders wordt het wanneer aan de buitenkant niet te zien is dat je anders bent, maar wanneer je anders communiceert of wanneer je je anders gedraagt dan de doorsnee klasgenoten. Hoewel kinderen met autisme doorgaans best weten dat zij 'anders' zijn, is hun er alles aan gelegen om 'erbij te horen'. Dit kan door potentiële daders van pestgedrag worden misbruikt deze leerlingen sneller te betrekken bij pestsituaties. Hele normale dingen zoals meedoen met de mode, verliefdheid, verkering, etc. zijn voor leerlingen met autisme soms vage zaken, die hun sociale onhandigheid alleen nog maar verder onderstrepen. Leerlingen met autisme moeten informatie aangereikt krijgen. Als een leerling weet in welk opzicht hij 'anders' is en zichzelf accepteert zoals hij is en de omgeving duidelijk maakt waarin de stoornis bij hem tot uiting komt, dan kan hij vanuit die basisveiligheid problemen uiten en bespreekbaar maken, waardoor passende hulp kan worden geboden.

Kinderen met autisme zijn vaak slachtoffers van pesten. Soms is er echter sprake van imitatiegedrag of gedrag om erbij te horen. Ze missen regelmatig vaardigheden en zijn sociaal onhandig. Natuurlijk moeten ook leerlingen met autisme op pest gerelateerd gedrag worden aangesproken en volgt een plan van aanpak. Deze wordt vastgesteld in de CvB.

Signalering van pesten

De leeftijdsfase waarin pesten het meeste voorkomt is tussen de 8 en 11 jaar. Bij voorkeur moet er in het begin van deze periode, dus rond het 8^e levensjaar aandacht besteed worden aan groepsrollen en pesten.

Pesten gebeurt vaak stiekem en is daardoor lastig te signaleren. Echter zijn bij zowel het slachtoffer als de pester duidelijke kenmerken te signaleren.

Kenmerken van het slachtoffer:

- Heeft weinig vrienden op school, voelt zich eenzaam

- Is verlegen en teruggetrokken
- De leerling is onzeker
- Weet niet hoe hij met agressief gedrag om moet gaan
- Komt weinig voor zichzelf op en huult snel
- Gaat minder presteren op school
- Komt met tegenzin naar school toe

Kenmerken van een pester:

- Agressief gedrag
- Impulsief gedrag
- Heeft moeite met het inleven in een ander
- Is veel met zichzelf bezig
- Wil de baas zijn over de ander
- Heeft moeite met samenwerken, is ongeduldig
- Kan complexe situaties moeilijk aan

Gevolgen van pesten

De gevolgen van pesten zijn zowel voor de gepeste, pesters als omstanders. De gevolgen voor de gepeste leerling zijn onder andere: faalangst, wantrouwen en depressiviteit, geen of weinig zelfvertrouwen, lichamelijke klachten, slecht presteren, verlegenheid, geïsoleerd raken, poging of dreigen met zelfmoord.

Pesten heeft ook een negatieve uitwerking op de omstanders. Kinderen die het pesten van dichtbij meemaken voelen zich bang of worden wantrouwend. Ze voelen zich vaak schuldig omdat ze niet ingrijpen en zijn bang om zelf slachtoffer te worden.

Een gevolg voor de pesters is bijvoorbeeld dat zij leren, als zij niet gecorrigeerd worden, dat ze met agressie, geweld en bedreigingen hun zin krijgen. Pesters komen vaak terecht in een neerwaartse spiraal. Uit onderzoek blijkt dat zij beduidend meer kans hebben om op latere leeftijd crimineel gedrag te gaan vertonen.

Bijlage 4: Signalement van pesters en slachtoffers

14

Een **pester**: (kenmerken hoeven niet allemaal voor te komen)

- Wilt zich machtig voelen
- Wilt controle uitoefenen
- Vindt het leuk/interessant om andere kinderen pijn te doen
- Heeft charisma en charme
- Weet het juiste moment te kiezen om ongezien te kunnen pesten
- Vindt het leuk om anderen te laten lijden door plagen, bedreigen, intimideren of psychisch mishandelen
- Is heetgebakerd
- Is impulsief
- Kan zich moeilijk houden aan regels en afspraken
- Vertoont onaangepast gedrag, aanvallend, oppositioneel of agressief naar medeleerlingen, ouders en leerkrachten
- Voelt weinig medeleven voor de kinderen die hij/zij pest
- Kan zich slecht verplaatsen in (de situatie van) een ander
- Heeft een lage frustratiedrempel
- Heeft een stoer voorkomen
- Is betrokken bij ander asociaal of crimineel gedrag (stelen of vandalisme)

Een **slachtoffer** van pesten:

- Is stil, gevoelig of passief
- Is ongelukkig, onzeker en verward
- Lijkt verdrietig, depressief of wisselvallig
- Is op zijn/haar hoede
- Heeft een lage eigenwaarde
- Heeft lichamelijke klachten, bijv. hoofdpijn, buikpijn, tics, angstzweet
- Heeft angst, stress of twijfel om naar school te gaan
- Is minder gemotiveerd om te werken voor school
- Komt gehavend uit school: vuile of kapotte kleding, beschadigde boeken
- Vertoont kenmerken van lichamelijke mishandeling: blauwe plekken, krabbels of sneeën.
- Slaapt niet goed, heeft nachtmerries of huult in zijn/haar slaap
- Doet letterlijk alles om erbij te horen: gevaarlijk, ongewenst, onderdanig of ongepast gedrag
- Schrikt van plotselinge uitingen van boosheid van anderen
- Is sociaal geïsoleerd, weinig (boezem)vrienden
- Denkt dat alles wat een ander doet pestgedrag is

Bijlage 5: No Blame methode

15

Als er ondanks de preventieve maatregelen toch een probleem ontstaat rondom pesten, dan wordt bekeken of de No Blame methode gehanteerd gaat worden om het probleem op te lossen. Bij de No Blame methode wordt uitgegaan van de kracht van mensen en niet van hun zwakheden. Bij de No Blame methode is het gevoel van de gepeste belangrijker dan de feitelijkheden. De gepeste kan gevraagd worden zijn gevoel tot uitdrukking te brengen in een tekening, opstel of gedicht. Deze opdracht kan met toestemming van de gepeste gebruikt worden om te bespreken met anderen.

De No Blame methode is niet geschikt voor pathologische pesters. Deze leerlingen zijn niet aanspreekbaar op hun gedrag. Deze pesters moeten op een andere manier geholpen worden en de leerlingen moeten tegen hen beschermd worden. In samenspraak met derden (hulpverlening) wordt in de Cvb gekeken wat er voor een traject ingezet gaat worden.

Wanneer er gekozen wordt om No Blame in te zetten moet dit proces binnen 2 weken afgerond zijn. Er wordt afgesproken wie de trajectverantwoordelijke is. Het gesprek met de steungroep moet binnen 24 uur na het gesprek met de gepeste plaats vinden.

De **No Blame** methode houdt de volgende stappen in:

- Stap 1: Gesprek tussen de NO- Blame begeleiders en de gepeste
- Stap 2: Stel een support-groep samen van 5 tot 8 leerlingen
- Stap 3: Terugblik met het slachtoffer
- Stap 4: Terugkijken met de groep
- Stap 5: Zowel de support-groep als het slachtoffer een beloning geven
- Oudercontact

Stap 1: Gesprek met de gepeste

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Alleen het eigen beeld van het slachtoffer wordt gebruikt om omstanders, pesters en vrienden te identificeren. • Volwassene gaat niet in op de details. • Geen ja/nee discussies. • Volwassene gaat niet beschuldigen. • Het soort gebeurtenissen zijn belangrijk en niet de specifieke incidenten. • Het slachtoffer mag praten over alles wat hij/zij denkt dat belangrijk is om te vertellen. • Houding: niet (ver)oordelend, ook het waarheidsgehalte wordt niet beoordeeld. • Geen relatie leggen tussen het gedrag van de gepeste en het gepest worden, dus niet “wat deed jij dan waardoor hij dat deed?”. • Vertel de gepeste dat de pesters absoluut niet gestraft worden, zodat de pesters niet kunnen reageren naar de gepeste (in deze situatie). • Leg uit wat de volgende stappen zullen zijn, namelijk hulp vragen aan andere kinderen, doel is om de gepeste hoop te geven. • Nieuwe afspraak maken (1 week later), waarbij de vraag zal zijn dat de gepeste vertelt hoe het dan met hem/ haar gaat. • Als kind er niet over kan praten eventueel kind een tekening laten maken • Kinderen maken zich vaak zorgen over wat het teweeg brengt, daarom zorgen dat kind snel weet dat het gerust kan zijn. Als gesprek stagneert is dit bijna altijd vanuit angst. • Vraag ook nog of er andere dingen besproken moet worden. • Vragen of er dingen zijn die niet verteld mogen tegen de groep |
|---|

- Eind van gesprek zeggen dat we het gaan oplossen. Over 2 weken kind weer bij je roepen

De volgende kennis moet na dit gesprek duidelijk zijn:

1. Wie zijn de meest bedreigende personen?
2. Wie staan erbij en kijken ernaar?
3. Wie zijn voor jou nu al ondersteunend?
4. Als er geen vrienden genoemd worden: wie zie je dan nog als vrienden of zou je als vriend willen hebben?
5. Controleer of er uit alle groepen namen genoemd zijn.
6. Zijn er nog andere dingen die de gepeste wilt vertellen?

Stap 2: Stel een support-groep samen van 5 tot 8 leerlingen. Deze groep bestaat uit:

1. toeschouwers
2. pesters (alle belangrijke pesters)
3. (potentiële) vrienden
4. de gepeste niet

- Gesprek wordt niet aan het eind van de dag of tijdens de pauze gepland
- Tafel met drinken en lekkers klaarzetten
- Geef aan dat je juist deze kinderen hebt gekozen om ze te helpen bij je probleem.
- Geef aan dat je wil dat iedereen met plezier naar school komt
- Benoem dat iedereen iets kan bedenken wat het kind kan helpen
- Het **woord pesten** wordt in deze fase niet genoemd (er is nog geen veroordeling).
- Stel de supportgroep gerust: "Jullie zitten hier niet vanwege iets wat je misdaan hebt, maar we hebben jullie hulp nodig. Jullie zijn gekozen omdat jullie in staat zijn om ons te helpen. Ik heb jullie hulp nodig, X voelt zich erg ongelukkig".
- Vragen stellen: bijvoorbeeld was jij wel eens ongelukkig op school.
- Niet praten over de gevoelens van de gepeste, maar over de gevoelens van de kinderen in deze groep die wel eens ongelukkig zijn geweest op school. Vanuit dit punt geeft de begeleider terug dat het gepeste kind zich vaak zo moet voelen.
- Uitleggen dat niemand hier op school zich ongelukkig zou mogen voelen en omdat zij X heel goed kennen, wij waarschijnlijk ook het beste weten waarom en wanneer X ongelukkig is.
- Er worden geen namen van andere kinderen genoemd in deze fase.
- Is er iets wat jij zou kunnen doen? Een klein dingetje?
- Geef een compliment voor elk voorstel.
- Alleen 'foute' dingen worden niet geaccepteerd, bijvoorbeeld 'dan zal ik er eens op slaan'.
- Het gaat er niet om wat ze voorstellen, maar dat ze iets voorstellen en zich committeren aan het groepsdoel. Het moet een plan van de groep worden en niet van de begeleider!
- Als er weinig voorstellen komen, dan een concrete situatie bespreken.
- Bewondering uitspreken voor het plan van de groep: dit maakt vast verschil voor X als ze zo gaan doen.
- De leerlingen niets laten beloven, ook krijgen de leerlingen geen opdrachten of taken mee!
- Wel wordt verteld dat ze in de vervolgspraak alles mogen vertellen wat gelukt is om te doen.
- De groep is nu eigenaar van het plan geworden.
- Het is niet belangrijk hoe het gesprek is verlopen. Het is wel heel belangrijk dat de groep eigenaar van het plan is geworden.
- Vervolgspraak maken na een week.

Stap 3: Terugblik met het slachtoffer (2-5 minuten is vaak al genoeg) na één week

- Hoe gaan de zaken nu?
- Compliment voor ieder succes.
- Afspraak maken voor vervolg (nieuwe afspraak of openlaten).

Stap 4: Terugkijken met de groep na één week

- Hoe gaat het?
- Voor alle hulp compliment geven.
- Is hij/zij nu gelukkiger?
- Doorgaan en vragen naar hun invloed op het beter gaan.
- Wat heb jij gedaan om te helpen?
- Hoe kun je dat merken? Hoe kun je dat weten?
- Hoe deed je dat? Hoe lukte je dat?
- Bedanken voor de hulp en goedkeuring geven.
- Vragen of ze nog een week willen helpen.
- Vervolgafspraken regelen of openlaten.
- Op het moment dat een kind het niet gelukt is om iets te doen, vraag hoe je het kind kunt helpen om het wel te doen

Stap 5: Zowel de supportgroep als het slachtoffer een beloning geven

- Bijvoorbeeld groepsbeloning in de klas

Contact met ouders tijdens de uitvoering van de NO- Blame methode

- Ouders slachtoffer en supportgroep worden per brief geïnformeerd over het inzetten van de No-Blame methode. Hierbij wordt uitgelegd wat de rol van ouders hierin is.
- Na afronding wordt de ouder van het slachtoffer gebeld.

Rapportage

- Gedurende het traject worden de afspraken en bijzonderheden bijgehouden in de No Blame map te vinden op netwerk in de CVB map.
- Aan het begin en eind van het traject wordt dit kort in Parnassys gemeld onder begeleiding/ plannen.

Bijlage 6: Tips voor ouders van gepeste kinderen

- Als u vermoedt dat uw kind wordt gepest, probeer dan uw kind te laten praten over wat er op school of daarbuiten gebeurt: laat het vertellen wie wat doet, wanneer en waar.
- Neem het verhaal van uw kind serieus, geef het aandacht en steun.
- Wees voorzichtig met adviezen als 'flink zijn', 'negeer die pestkoppen' of 'als iemand jouw schopt, schop je maar terug'.
- Laat uw kind merken dat het geen schuld heeft aan het pesten.
- Spreek af dat uw kind het u direct vertelt als er weer iets gebeurt.
- Bespreek met uw kind hoe het pesten aangepakt kan worden. Voor het opnieuw opbouwen van zelfvertrouwen is het heel belangrijk dat uw kind weet wat er waarom gebeurt, en daar invloed op heeft.
- Vertel over het pestgedrag aan de leerkracht. Zoek samen naar oorzaken en oplossingen. Laat het contact met de ouders van de pester over aan de school.
- Help uw kind zijn nare ervaringen en gevoelens te uiten. Als uw kind er moeilijk over kan praten, kunt u het kind bijvoorbeeld laten tekenen, schrijven of kan er een poppenkastspel gebruikt worden. Laat uw kind kiezen.
- Stimuleer uw kind dingen te doen die het goed kan.
- Geef complimenten voor dingen die goed gaan. Dit geeft zelfvertrouwen.
- Zoek meer informatie over pesten in boekhandel, bibliotheek of op internet.
- Er zijn ook goede boeken voor kinderen over pesten.
- Op het moment dat school kiest voor No Blame is het van belang dat u als ouder een passieve houding aanneemt. Bij vragen en bijzonderheden kunt u altijd contact opnemen met school.

Bijlage 7: Extra informatie

19

Internetsites:

Op onderstaande sites is informatie te vinden rondom het thema pesten:

- www.mediaenmaatschappij.nl.
- www.digibewust.nl
- www.pestweb.nl
- www.meldknop.nl
- www.scholenveiligheid.nl
- www.cyberpesten.be

Boeken en beeldmateriaal:

Onderstaande materialen zijn geschikt om het thema pesten bespreekbaar te maken:

Boekenlijst**4 tot 6 jaar**

- * Krrrr.....okodil door Catharine Rayner
- * Wie 't hardst kan brullen: Thomas Taylor
- * Dapper uiltje door Sean Julian
- * Kleine ezel en het zwarte schaapje door Rindert Kromhout
- * Tip de muis vindt pesten niet leuk door Marco Campanelle en Anna Casalis
- * Rikki door Guido van Genechten
- * Vergeet-me-niet en mooie Boterbloem door Michael Broad
- * Hou op met pesten door Claire Alexander
- * Kraai door Leo Timmers

6 tot 9 jaar

- * De jongen die steeds viel door Thea Dubelaar
- * Ika en Ibsen: het boze oog door Mikael Engstrom
- * Vlo en Stiekel door Pieter Koolwijk
- * Operatie Flapoor door Leny van Grootel
- * Dik is dapper door Gerard Sonnemans
- * Meester van de Schaduw door Benny Lindelauf

9 tot 12 jaar

- * Bruno wordt een superheld door Hakon Ovreas
- * Nieuwe vrienden door Frank Jonker
- * Harde noten door Ilse de Keyzer
- * Breek je nek voorzichtig door Erna Sassen
- * Kijk naar jezelf door Floortje Zwigman
- * Raar door Tine Mortier
- * Ik ben niet bom door Marion van de Coolwijk
- * FF dimmen (pesten via msn) door Els Rooijers
- * Ik weet je te vinden (over cyberpesten) door Netty van Kaathoven
- * Bikkels door Carry Slee
- * Adam en het pestmonster door Torun Lian
- * Liefde, liefde, geliefd door Mirjam Oldenhove

- * Online door Iris Boter
- * Oranje Boven door Petra Cremers

DVD lijst

- * Beertje anders (kleuters)
- * De Boskamp's (groep 4/5/6)
- * Blue Bird (groep 6/7/8)
- * Spijt (groep 7 en 8)
- * Pesten dat pikken we niet (groep 5,6,7,8)

Spelmaterialen

- * Pestkwartet
- * Kaartjes digitaal pesten: om cyberpesten aan bod te laten komen