

Het pestprotocol is grotendeels gebaseerd op het document 'Niet pesten maar aanpakken' van drs. Sylvia Hasper-Sitton, uitgegeven door Landelijk Netwerk Autisme in 2009.

Inhoud	Pagina
1. Visie	2
2. Preventieve en pro-actieve maatregelen	3
2.1 Toezicht op school.....	3
2.2 Inrichting van het onderwijs.....	3
2.3 Leefstijl	3
2.4 Pest- en maatjesmeter	4
3. Beleid bij gesignaleerd pestgedrag	5
3.1 Herkenning	5
3.2 Vervolgacties bij pesten	5
3.3 Vervolgacties bij plagen	6
3.4 Ouders informeren over pestbeleid	6
4. Bijlagen	7
Bijlage 1: De begrippen plagen en pesten.....	7
Bijlage 2: Vormen van pesten	8
Bijlage 3: Het herkennen en beoordelen van pesten i.c.m. autisme.....	12
Bijlage 4: Signalement van pesters en slachtoffers	13
Bijlage 5: No Blame methode	14
Bijlage 5a: No Blame methode - Standaard.....	14
Bijlage 5b: No Blame methode - Kettingkoppelen	17
Bijlage 6: Voorwaarden op school.....	16
Bijlage 6a: Inrichten van onderwijs.....	19
Bijlage 6b: Regels opstellen.....	19
Bijlage 6c: Het bespreken van pesten in de klas	20
Bijlage 6d: Oplossingsvormen voor in de klas.....	21
Bijlage 7: Tips voor ouders van gepeste kinderen	22
Bijlage 8: Internetadressen.....	23

1. Visie

Op school behoren de leerlingen zich veilig te voelen. 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 hoofdverantwoordelijk. Als het pesten buiten schooltijd effect heeft in de klas, nemen wij als school, in goed overleg met ouders, vanzelfsprekend wel maatregelen.

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

Klachten over pesten worden altijd serieus genomen. Het is belangrijk dat zowel de daders als de slachtoffers weten dat ze hulp kunnen krijgen van volwassenen in de school en ze hierom mogen vragen. Ook de toeschouwers en medewerkers vervullen een rol in het proces.

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

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 pro-actieve maatregelen

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 pestprotocol: "Op en rond school behoort elke leerling zich veilig en geaccepteerd te voelen. Leerlingen hebben respect voor elkaar en er wordt niet gepest". Het pestprotocol wordt door de mentor aan het begin van het jaar met de leerlingen besproken. Zie *(bijlage 6)* voor regels en afspraken hierover en tips om deze toe te passen.

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. Op school gelden verschillende regels en afspraken wat betreft bijvoorbeeld telefoongebruik. Deze regels en afspraken zijn allen terug te vinden in het handboek regels en afspraken. Medewerkers van school zorgen er actief voor dat een ieder zich aan deze afspraken houdt. Daarnaast wordt tijdens mentorgesprekken aan de leerlingen gevraagd naar gevoelens van onveiligheid en worden er eventueel maatregelen getroffen om onveilige situaties te voorkomen of aan te pakken.

2.2 Inrichting van het onderwijs

Binnen school wordt er goed gekeken naar de inrichting van het onderwijs. Voorspelbaarheid en duidelijkheid zijn belangrijke aandachtspunten. Samen met de leerlingen worden de regels en afspraken doorgesproken. Daarnaast is er vanuit de leerkracht ook aandacht voor de omgang met plagen en/of pesten in de klas *(zie bijlage 6)*.

2.3 Leefstijl

Met behulp van de methode 'Leefstijl' wordt er met de leerlingen gewerkt aan hun sociaal emotionele ontwikkeling. In deze methode zijn geen aparte lessen opgenomen over pesten, wel zijn er veel onderdelen over pesten in de methode verweven. De methode heeft een preventief doel; door de lessen van Leefstijl is er veel aandacht voor het welbevinden van de leerlingen en hoe ze elkaar hierin kunnen sterken, waardoor het pesten zou kunnen worden voorkomen. De No-Blame methode die S.G. De Keyzer hanteert, sluit aan bij de visie van Leefstijl.

2.4 Pest- en maatjesmeter

Om scholen de mogelijkheid te bieden om per klas of groep objectief vast te stellen of er gepest wordt en in welke mate, is een **pestmeter** ontwikkeld voor het voortgezet (speciaal) onderwijs. Naast algemene vragen over geslacht, leeftijd en het aantal vrienden/vriendinnen, worden ook persoonlijke vragen gesteld over gepest worden en zelf pesten of meedoen met pesten op school. In de vragenlijst komen de verschillende vormen en situaties van pesten terug, zodat het beantwoorden van de vragenlijst ook inzicht biedt in de meest voorkomende vorm(en) en situatie(s) van pesten op school.

Belangrijke randvoorwaarden voor het gebruiken en invullen van de **pestmeter** zijn:

- Omdat het een momentopname betreft vullen de leerlingen uit een klas/groep bij voorkeur op één dag de pestmeter in.
- Alle leerlingen uit de klas/groep vullen de vragenlijst in.
- De leerlingen vullen de pestmeter op een dusdanige manier in dat andere leerlingen niet kunnen zien wat iemand anders invult. Dit kan één voor één in een aparte ruimte of in een specifieke klassenopstelling.
- De vragenlijst wordt anoniem ingevuld waardoor discussies over klikken en verraad bij voorbaat uitgesloten zijn.
- De pestmeter wordt in alle groepen door de kinderen 2x per jaar ingevuld, namelijk voor de herfstvakantie en voor de carnavalsvakantie. In overleg met een CVB-lid kan, voor de examenklassen, afgeweken worden van deze momenten.

Met een zogenaamde '**maatjesmeter**' kan de sociale rangorde binnen een klas in kaart worden gebracht die aangeeft welke leerlingen weinig aansluiting vinden en/of niet aardig worden gevonden en daarmee potentiële slachtoffers zijn voor pestgedrag. Leerlingen die expliciet worden bevraagd kunnen doorgaans precies aangeven wie zij aardig vinden en wie niet. Ook leerkrachten kennen 'hun pappenheimers' en weten wie in de klas populair zijn en welke leerlingen niet goed liggen in de klas. De '**maatjesmeter**' is een simpel en doeltreffend instrument om vast te stellen en te verifiëren hoe verhoudingen liggen en welke leerlingen pesten en/of worden gepest.

De randvoorwaarden voor het gebruik en invullen van de **maatjesmeter** zijn gelijk aan die van de

pestmeter. De werking is als volgt:

- In een tabel zijn de namen van alle leerlingen van de klas onder elkaar gezet. Om sociaal wenselijke antwoorden te voorkomen is het aantal leerlingen dat mag worden aangekruist beperkt.
- Aan elke leerling van de klas wordt gevraagd om achtereenvolgens aan te kruisen welke drie leerlingen hij het leukst/aardigst vindt en welke drie hij het minst leuk/aardig vindt.
- Voorts wordt gevraagd om aan te kruisen welke leerlingen worden gepest en welke leerlingen zelf andere leerlingen pesten. Daarbij is het aantal niet beperkt.
- Ook de leerkrachten en mentor van de klas vullen de maatjesmeter in. Aan hen wordt gevraagd welke leerlingen respectievelijk het meest en minst leuk/aardig worden gevonden en welke leerlingen worden gepest en zelf pesten.
- Door de gegevens met elkaar te vergelijken ontstaat een helder beeld over de sociale rangorde. Bij deze subjectieve meting gaat het altijd om de zelfbeleving die wordt getoetst aan de beleving van de omgeving (i.c. de beleving van medeleerlingen en leerkrachten). Opvallend is dat hier grote verschillen tussen kunnen bestaan. De zelfbeleving is daarbij wel het uitgangspunt.
- De maatjesmeter wordt 2x per jaar ingevuld, namelijk voor de kerstvakantie en voor de meivakantie. In overleg met een CVB-lid kan, voor de examenklassen, afgeweken worden van deze momenten.

3. Beleid bij gesignaleerd pestgedrag

3.1 Herkenning

Er wordt altijd direct actie ondernomen als er signalen van pesten zijn. In alle gevallen wordt meteen de mentor 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 het zeker is dat er sprake is van pesten dan worden de ouders van de gepeste en de pester hierover op de hoogte gesteld. Aan de ouders wordt gevraagd om het onderwerp pesten eens te bespreken met hun kind. De mentor gaat hier ook mee aan de slag in de klas.

Bij een **volgend signaal** wordt er weer contact opgenomen met de ouders van de gepeste en de pester. Er wordt hen gevraagd naar school te komen met hun kind. Er zal door de mentor en een lid van de pestwerkgroep een gesprek worden gevoerd met de gepeste en zijn ouders, en een gesprek met de pester en zijn ouders. Tijdens dit gesprek wordt de situatie besproken en worden er duidelijke afspraken gemaakt. Na een afgesproken tijd wordt dit geëvalueerd.

Als er desondanks **nog een signaal** van pesten komt, treedt de No Blame methode in werking de anti- pestwerkgroep neemt de regie over.

Een lid van de pestwerkgroep gaat volgens de No Blame methode te werk (*zie bijlage 5*), te beginnen met een gesprek met de gepeste. Er kan hierbij naar gelang de behoeften en mogelijkheden van de situatie kiezen tussen twee varianten van de No Blame methode.

- Mentor en gepeste maken een plan van aanpak (stap 1 No Blame methode).
- IB'er brengt eventueel de leerling in in de Commissie van Begeleiding (C.v.B.).
- Mentor registreert het incident in het leerlingvolgsysteem.
- 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).
- Eventueel verwijzing naar externe hulpverlening, bijv. Rots en Water (gericht op weerbaarheid).
- 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. In mentorgesprekken wordt regelmatig met gepeste besproken of het pesten tot het verleden behoort.

3.3 Vervolgacties bij plagen

Indien er geen sprake is van pesten maar van plagen, schat de mentor van de geplaagde in overleg met de mentor van de plager in wat de vervolgacties zijn. Hierbij wordt altijd gekeken naar de aard van het plaaggedrag en de eigenschappen van de geplaagde en plager. Ideeën voor oplossingsmogelijkheden staan beschreven in *(bijlage 6)*.

3.4 Ouders informeren over pestbeleid

Ouders worden op de hoogte gesteld van het pestprotocol via de schoolgids. Hierin wordt verwezen naar de website van onze school. Het pestprotocol staat op de website. Daarnaast wordt het pestprotocol bij ouders onder de aandacht gebracht tijdens het kennismakingsgesprek. Hier staat ook duidelijk in dat wij verwachten dat ouders thuis ook met dit onderwerp aan de slag gaan. Mochten ouders vragen hebben over het pestprotocol dan kunnen zij contact opnemen met de Werkgroep Pestprotocol. Het contact met ouders loopt over het algemeen via de mentor. De Werkgroep Pestprotocol is het vaste aanspreekpunt waar mentoren contact mee kunnen opnemen mocht de mentor hulp nodig hebben. De pestwerkgroep is bereikbaar op antipestwerkgroep@sgdekeyzer.nl. In dit pestprotocol zijn ook tips en bruikbare adressen opgenomen voor ouders van gepeste kinderen *(bijlage 7 en 8)*. Deze tips worden jaarlijks door de Werkgroep Pestprotocol herzien en aangevuld.

4. Bijlagen

Bijlage 1 De begrippen plagen en pesten

Er is sprake van **plagen** als:

- er niet echt een slachtoffer of dader is
- beide partijen even sterk zijn
- het over en weer gebeurt
- de leerling die plaagt niet de intentie heeft de ander te beschadigen
- beide partijen er later 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 kinderen met autisme interpreteren plagen vaak als pesten.

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 een 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

Bijlage 2 Vormen van pesten

- 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 docenten 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

- Slachtoffer belachelijk maken of bedreigen (met privé-info) via sociale media /in chatrooms
- Privé-opnames van pestgedrag op internet publiceren

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.

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 verzonden 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) 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 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 of chataccount.
- **Wachtwoorden stelen en misbruiken**
Met het wachtwoord van een ander kun je bijvoorbeeld in Habbo Hotel credits stelen, of op andere manieren dingen bestellen die geld kosten.
- **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.
- **Bangalijsten 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 'bangalijst' 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 mailtjes

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 niet kunnen reageren.

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 op een site staan. De consequenties ervan en de snelheid waarmee dit gebeurt, zijn verregaand.

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 vervelende geintjes uit te halen. Je kunt iemand een dreig- mailtje 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. Samenwerking met de 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. Het heeft effect op het schoolklimaat. Ouders weten niet wat hun kind op internet doet. 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 in samenwerking met de ouders zorgen dat er alles aan wordt gedaan om te voorkomen dat cyberpesten gebeurt en dat het escaleert.

10. Hebben leerkrachten voldoende kennis in het omgaan met internet?

Uit onderzoek blijkt dat maar de helft van de leerkrachten aangeeft voldoende kennis te hebben van internet om leerlingen optimaal te kunnen begeleiden. (KPN dec 2005).

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 lastiggevallen door een andere gebruiker.
- Praat erover en vraag hulp.

Profielpaginasites:

Is er een haatprofiel op een profielpaginasite van je aangemaakt? Meld dit dan zo snel mogelijk bij de provider. Zij verwijderen dit dan direct. Op profielpaginasites 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.

Twitter:

De Nationale Academie voor Media en Maatschappij heeft '15 tips voor veilig Twitteren' samengesteld (www.mediaenmaatschappij.nl). Met deze tips kun je Twitter leuk en veilig houden.

Extra informatie:

Op de volgende websites kun je meer informatie vinden:

- www.surfsafe.nl
- www.dekinderconsument.nl
- www.internetsoa.nl
- www.digibewust.nl/Wachtwoordencampagne
- www.watchyourspace.nl

Bijlage 3 Het herkennen en beoordelen van pesten i.c.m. autisme

Bij pesten is er een duidelijke slachtofferrol en een daderrol. Hoewel leerlingen met autisme doorgaans slachtoffers zijn van pesten, komt het ook wel eens voor dat zij zelf als dader worden aangemerkt. Bij nadere analyse blijkt het dan vaak te gaan om een verkeerde beoordeling van het gedrag, is er sprake van imitatiegedrag 'om erbij te horen' of zijn deze leerlingen zelf gepest en ontbreken bepaalde kenmerkende aspecten van pesten zoals negatief ten opzichte van de ander en machtsongelijkheid. Met name minder begaafde leerlingen met autisme laten soms grensoverschrijdend gedrag zien.

Onder groepen leerlingen met autisme in het speciaal onderwijs komen er altijd wel leerlingen voor die anders zijn dan de rest en daarom opvallen en worden gepest. De intentie is echter anders, het pesten uit zich anders en de aanpak zal dus ook anders moeten zijn. Met name imitatiegedrag kan irritant zijn voor medeleerlingen. Stalking van medeleerlingen waarmee ze bevriend willen zijn is een veelgehoorde klacht. Ook het alleen maar over een onderwerp willen praten en daar steeds weer op terug komen kan door medeleerlingen als pesten worden opgevat. Ook komt het regelmatig voor dat leerlingen met autisme star vasthouden aan regels en afspraken en anderen corrigeren. Ten slotte zijn er ook leerlingen met autisme die op indringende wijze aandacht vragen van leerkrachten, reacties uitlokken en ongepaste opmerkingen maken.

Door pesters te straffen of te dreigen hen hetzelfde aan te doen, wordt de angst alleen maar vergroot en zal het pesten verergeren. Uiteraard moet de pester op zijn daden worden aangesproken. Bij voorkeur gebeurt dit direct nadat het pesten door de leerkracht is geconstateerd of door het slachtoffer is gemeld. De leerkracht staat daarbij voor de uitdaging om empathie op te wekken bij de pester door erop te wijzen wat zijn gedrag bij het slachtoffer teweeg heeft gebracht, in de hoop dat hij over de gevolgen van zijn handelen gaat nadenken. Leary heeft aangetoond dat sociale acceptatie en persoonlijke relaties belangrijke factoren zijn om het zelfbeeld en het welbevinden van mensen te beïnvloeden. Pesters willen macht, maar krijgen over het algemeen nooit de kans om macht uit te oefenen, anders dan door te pesten. Door hun leiderschapskwaliteiten op constructieve wijze in te zetten (bijvoorbeeld als pleinwacht, klassenvertegenwoordiger, aanvoerder of als helper van kwetsbare medeleerlingen), zal de behoefte om te pesten afnemen en zal angst geleidelijk aan plaats maken voor empathie.

Eigen acceptatie (van de autisme spectrum stoornis) is belangrijk

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 'er bij te horen'. Dit kan door potentiële daders van pestgedrag worden misbruikt om de leerling met autisme belachelijk te maken. Hele normale dingen zoals meedoen met de mode, verliefdheid, verkering, sex, etc. zijn voor leerlingen met autisme vage begrippen, die hun sociale onhandigheid alleen nog maar verder onderstrepen. Leerlingen met autisme hebben geen zesde zintuig dat hen waarschuwt wat wel en wat niet normaal is en wat wel en wat niet hoort. Zij moeten deze 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.

Bijlage 4 Signalement van pesters en slachtoffers

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

- Wil zich machtig voelen
- Wil 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 huilt 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

Bijlage 5a No Blame methode - 'Standaard'

Als er ondanks de preventieve maatregelen toch een probleem ontstaat rondom pesten, dan wordt bekeken of de No Blame methode gehanteerd kan worden om het probleem op te lossen. Kinderen en leerkrachten zijn samen in staat een conflict op te lossen door verantwoordelijkheid voor elkaar te aanvaarden. 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, bijvoorbeeld door schade die zij zelf hebben opgelopen. Deze pesters moeten op een andere manier geholpen worden en de leerlingen moeten tegen hen beschermd worden. Als het pestprobleem te heftig is wordt niet het slachtoffer verplaatst maar de dader.

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

- Stap 1: Gesprek tussen lid antipestwerkgroep en de gepeste (event. Met IB'er)
- 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

- Alleen het eigen beeld van het slachtoffer wordt gebruikt om omstanders, pesters en vrienden te identificeren.
- Geen details.
- Geen ja/nee discussies.
- Niet beschuldigen, geen daders aanwijzen.
- 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 wat er dan veranderd is.

De volgende kennis moet na dit gesprek duidelijk zijn:

1. Wie zijn de meest bedreigende personen?
2. Wie staan er bij en kijken ernaar?
3. Wie zijn voor jou nu al ondersteunend?
4. Als 3 vrienden er niet zijn: 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

- Het woord pesten wordt in deze fase niet genoemd (er is nog geen veroordeling).
- Stel de support groep 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: was jij wel eens ongelukkig.
- 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.
- Conclusie: X moet zich vaak zo 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 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 liefdevol 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.

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

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

Stap 4: Terugkijken met de groep

- Hoe gaan de zaken?
- Voor alle hulp compliment geven.
- Is hij/zij nu gelukkiger?
- Doorgaan en vragen naar hun invloed op het beter gaan.
- Niet ingaan op suggesties van vorige week.
- Wat heb jij gedaan om daarbij (het gelukkiger voelen) 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.
- Vervolgafpraak regelen of open laten.

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

Suggesties:

- Brief aan de ouders met een bedankje
- Certificaat
- Iets subtiels

Contact met ouders tijdens de uitvoering

- Ouders informeren over het protocol
- Ouders slachtoffer telefonisch informeren
- Ouders uit de supportgroep via een brief informeren
- Na iedere gespreksronde alle ouders informeren

Bijlage 5b No Blame methode - Kettingkoppelen

Er kan ook gekozen voor 'kettingkoppelen', wat in feite een uitbreiding van het buddysysteem is. De volgende stappen worden in deze variant gezet:

- Stap 1: Gesprek met de gepeste, gelijk aan No Blame methode (*bijlage 5a*).
- Stap 2: De gepeste 'kettingkoppelen' aan 1 helpende leerling tot een hele groep.
- Stap 3: Mentor of lid pestwerkgroep evalueert de voortgang met helpende en gepeste.

Stap 1: Gesprek met de gepeste: gelijk aan No Blame methode (*bijlage 5a*).

Stap 2: De gepeste 'kettingkoppelen' aan 1 helpende leerling tot een hele groep

- We noemen dit 'kettingkoppelen' omdat door het formeren en wisselen van de koppels gedurende het schooljaar de saamhorigheid in de klas zich gestaag uitbreidt en uiteindelijk alle leerlingen zullen worden opgenomen in de klas.
- Keuze voor 1 of meerdere helpenden afhankelijk van de verwachte belasting voor de helpende.
- Vast ondersteuningsmoment.
- Ondersteuning 6 weken tot een heel schooljaar.
- Helpende zet in op coachingsvaardigheden en/of lesondersteunende vaardigheden.
- Helpende zelf wordt getraind/ondersteund door lid van Werkgroep Pestprotocol.
- Helpende houdt logboekje bij ter bewustwording van eigen taak en om evaluatie te vergemakkelijken.
- Helpende ervaart positief effect, zelfvertrouwen en verantwoordelijkheidsgevoel.

Algemene criteria voor helpers zijn:

- Leerlingen die zelf zonder hulpvraag zijn binnengekomen (of een hulpvraag die niet conflicteert met het helpende zijn).
- Leerlingen met weinig schoolverzuim.
- Leerlingen die kunnen omgaan met vertrouwelijke informatie (vertrouwenspersoon kunnen zijn).

Eigenschappen van helpers

- Behulpzaam en positieve instelling.
- Interesse in mensen.
- Accepteren en waarderen van verschillen tussen mensen.
- Verantwoordelijkheidsgevoel.
- Geduld en volharding.
- Stabiliteit.
- Betrouwbaarheid (nakomen van afspraken).
- Kunnen plannen en organiseren.
- Creatief zijn (samen met de leerling oplossingen bedenken voor zijn problemen).
- Initiatiefrijk zijn (niet wachten tot de leerling met hulpvragen komt).
- Kunnen relativeren.
- Een vriendelijke en zakelijke houding.

Valkuilen van helpers

- Te empathisch (niet meer aan eigen schoolzaken of contacten toekomen).
- Te veel ondersteuning bieden waardoor een afhankelijkheidsrelatie ontstaat.

Helpen van gepeste in concrete schoolse vaardigheden

- Plannen van huiswerk.
- Veranderingen in het lesrooster.
- Maken van boekbesprekingen.
- Voorbereiden van excursies buiten school.
- Het kiezen van onderwerpen voor schrijfoopdrachten of spreekbeurten.
- Bijzondere activiteiten binnen school.
- Hulp bij samenwerkingsopdrachten.
- Hulp bij het maken van werkstukken.
- Hulp bij het invullen van de agenda.
- Hulp bij het omzetten van opdrachten in concrete doe-activiteiten.

Ondersteunen van gepeste in coachingsvaardigheden

- Het bespreken van een probleem.
- Het vragen om hulp of advies.
- Het omgaan met kritiek.
- Omgaan met stress.
- Omgaan met pesten.
- Omgaan met klasgenoten bij ruzie of boosheid.
- Tips over hoe je je in bepaalde situaties het beste kunt gedragen.

Bijlage 6 Voorwaarden op school

Bijlage 6a Inrichten van onderwijs

Wees voorspelbaar en duidelijk door in het onderwijs de 9 W's toe te passen:

1. Wat?
2. Wanneer?
3. Waar?
4. Wat is het doel?
5. Wat is de begintijd?
6. Wie doen er aan mee?
7. Welke stappen moeten gezet worden?
8. Wat is de eindtijd?
9. Wat gaat er daarna gebeuren?

Let op signalen van angst en stress:

- Neem de leerling apart
- Zoek naar mogelijkheden om angst/stress weg te nemen
- Maak heldere afspraken
- Kom deze afspraken na
- Signalen o.a.: wiebelen, wriemelen, tics, aandacht vragen, geluiden maken.

Zoek naar de oorzaak achter het gedrag:

- Vraag door
- Luister naar de leerling
- Eerst tot rust laten komen
- Leerling apart zetten
- Vraag wat tot de uitbarsting heeft geleid
- Samen heldere afspraken maken
- Afspraken na komen

Bijlage 6b Regels opstellen

Belangrijker nog dan het verankeren van eenduidige regels en afspraken in het schoolbeleid en het 'eigen maken' van de regels en afspraken door het personeel van de school is het consequent handhaven van de afspraken en regels. De structuur van het voortgezet onderwijs met zijn vele vakdocenten, praktijklokalen en leswisselingen maakt dat het consequent handhaven van afspraken en regels in de praktijk vaak niet haalbaar is, zeker niet als het om afspraken voor individuele leerlingen gaat. Om ervoor te zorgen dat leerlingen zich de regels 'eigen maken' is het belangrijk om aan het begin van elk schooljaar de schoolregels ten aanzien van de omgang met elkaar in de groep te bespreken en zo nodig aan te passen. Een hoofdregel op onze school is '**Op onze school wordt niet gepest!**'. Omdat pesten een breed begrip is en het onderscheid tussen plagen en pesten vaak marginaal is, is het echter belangrijk dat deze hoofdregel tijdens een of meer mentoruren door de leerlingen zelf verder wordt uitgewerkt.

De basisregels omtrent pesten zoals deze op S.G. De Keyzer gelden zijn als volgt:

1. Je laat geen gedrag zien waar de ander last van heeft.
2. Je spreekt een ander aan met de eigen naam.
3. Je spreekt over de ander met de eigen naam.
4. Je vertelt geen vervelende dingen over een ander, ook niet via de sociale media.
5. Je blijft van de spullen van een ander af.
6. Je raakt een ander niet ongewenst aan, ook niet per ongeluk. De ander bepaalt of het aanraken ongewenst is.

Bijlage 6c Het bespreken van pesten in de klas

Wordt pesten in de klas bespreekbaar gemaakt, dan is het raadzaam om geen peestsituatie in de klas als uitgangspunt te nemen, maar het onderwerp daar bovenuit te tillen. Bijvoorbeeld aan de hand van een krantenknipsel of een tv-uitzending. De leerkracht kan ook een algemeen probleem aan de orde stellen om langs die weg bij het probleem in de klas te komen. Zo'n onderwerp kan zijn:

- oorlog en vrede en het gevoel van overwinnaars en overwonnenen;
- de schending van mensenrechten of rechten van kinderen;
- machtsmisbruik in het algemeen;
- kindermishandeling door volwassenen.

Het is minder beladen en makkelijker om vanuit zo'n onderwerp de overstap te maken naar het eigenlijke probleem in de klas. Vaak komen leerlingen dan zelf met voorbeelden en maken zij de brug naar het eigenlijke probleem. Bij lessen over pesten is het voorbeeld dat de leerkracht geeft van groot belang. Er zal minder gepest worden in een klimaat waar:

- duidelijkheid heerst over de omgang met elkaar.
- aanvaarding van verschillen wordt aangemoedigd.
- ruzies niet met geweld worden opgelost, maar worden uitgesproken als de gemoederen zijn gekalmeerd.
- leerlingen mogen zijn wie ze zijn en worden gerespecteerd in hun eigenheid.
- agressief gedrag van leerlingen en leerkrachten niet wordt geaccepteerd.
- leerkrachten duidelijk stelling nemen tegen dergelijke gedragingen.

Het groepsgesprek kan ook gekoppeld worden aan het bekijken van (film)beelden om sociale situaties samen te analyseren, en zo de leerlingen te leren om pestgedrag te herkennen. Hiermee kun je bijdragen aan het verduidelijken van de perceptie van pesten voor leerlingen met autisme. Dit is nodig omdat zij problemen kunnen hebben met de Theory of Mind (TOM). Zij zijn minder vaardig om mentale toestanden aan hen zelf of aan anderen toe te kennen om gedrag te verklaren en te voorspellen. Als gevolg van deze problemen met sociaal inzicht, is het mogelijk dat jongvolwassenen met autisme daadwerkelijk minder in staat zijn om pesten te herkennen. Voorbeelden van bruikbaar audiovisueel materiaal zijn:

- de Nederlandse televisieserie 'Spangas'
- de Nederlandse films 'Don' en 'Bluebird'
- de Vlaamse film 'Ben X'
- filmpjes van Pestweb

Dit materiaal bevat is gericht op tieners en jongvolwassenen en bevat behalve situaties waarin pesten voorkomt ook situaties met positieve sociale interacties. Naast dit Nederlandstalige materiaal kan ook gekozen worden voor anderstalige films, maar dan moet men rekening houden met de taalbarrière die dat kan vormen. Het bekijken van het materiaal kan het best in delen worden gedaan, vanwege de lading van de films. Trek speciaal tijd uit om de film voor te spreken en bekeken fragmenten na te bespreken en te duiden met de klas.

Bijlage 6d Oplossingsvormen voor in de klas

Oplossingsvormen, gericht op omgang met plagen en/of pesten:

- Het invoeren van een buddysysteem, waarbij klas- of schoolgenoten aan elkaar gekoppeld worden om elkaar te helpen hun weg in school te vinden, is een goed preventief middel in de strijd tegen pesten. De introductieweek is een goed moment om vanuit school te beoordelen welke leerlingen in de klas gebaat zouden zijn bij een helper/buddy. Er kan ook voor gekozen worden om in het brugjaar het buddysysteem voor elke leerling in te voeren.
- Laat dader met anderen (niet het slachtoffer) zelf een oplossing bedenken om het slachtoffer een goed gevoel terug te geven.
- Verzin met een groepje zelf een plan om pesten/plagen tegen te gaan.
- Klassenregels over plagen/pesten opstellen met de gehele klas.
- Met oudere groepen kun je een discussie voeren over pesten/plagen.
- Laat de dader en slachtoffer (evt. samen met anderen) gezelschapsspellen en/of educatieve spellen (bijv. kwartetspel de Coole Kikker / 'Na dit spel ben ik 100% ik') doen. Samenwerkings- opdrachten kunnen ook goed werken, bijv. de samenwerkingsoefening 'Houd de ballon hoog' waarbij de leerlingen in een kring elkaars handen vasthouden en samen proberen een ballon in de lucht te houden.
- Laat de dader (samen met slachtoffer) een spreekbeurt over het ontstaan van/gevolgen van plagen/pesten maken.
- Laat de dader en slachtoffer (evt. samen met anderen) een quiz/rap/strip/poster maken over plagen/pesten.
- Maak een woordweb naar aanleiding van een gesprek of om een gesprek op te starten. Dit kun je ook in groepjes doen.
- Laat de kinderen in tweetallen of in kleine groepjes opschrijven wat zij pesten en plagen vinden. Dit vervolgens in een klassengesprek bespreken.
- Rollenspellen doen m.b.t. plagen/pesten.
- Zorg dat er leesmateriaal over plagen/pesten aanwezig is in de klas. Laat leerlingen alleen of met een groepje een gedicht, verhaal, nieuwsbericht, filmpje over pesten of respect meenemen. Laat hen vertellen waarom ze dit hebben gekozen en waarom ze het belangrijk vinden dit te delen met de klas.
- Gebruik educatieve films en tv-programma's om plagen/pesten te bespreken. Op het YouTubekanaal van Pestweb staan veel filmpjes over pesten. Bespreek een filmpje met de klas of laat een groepje leerlingen kiezen en hier zelf een discussiepunt uithalen dat ze voorleggen aan de klas.
- Een projectweek houden over pesten. Een week lang staat het onderwerp pesten centraal in de klas of op de gehele school. Er worden verhalen/boeken voorgelezen over pesten en kinderen voeren opdrachten uit die met pesten te maken hebben. De klassen werken allemaal op hun eigen wijze aan hetzelfde onderwerp en hebben vaak een gezamenlijke opening en sluiting van de projectweek.
- Maak met de hele klas of in groepjes een collage, bijvoorbeeld over 'respect voor elkaar' of 'waar ben ik trots op' en plak deze op de ruiten van de klas, zodat je buiten de school een kleurrijk palet ziet.
- Geef elkaar vandaag een compliment, open en klassikaal. Geef als leerkracht het voorbeeld en laat je klas jouw voorbeeld volgen. Of maak briefjes met namen van de leerlingen. Elke leerling krijgt een briefje met een naam en zet daar een compliment op. Je deelt daarna de briefjes weer uit: iedere leerling krijgt zo het briefje met zijn naam en een compliment. Je kunt dit herhalen, zodat iedere leerling nog meer complimenten krijgt.

Bijlage 7 Tips voor ouders van gepeste kinderen

- Als u vermoedt dat uw kind wordt gepest, probeer het dan aan de praat te krijgen 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' of 'negeer die pestkoppen'.
- 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, trainer of mentor. Zoek samen naar oorzaken en oplossingen. Laat het contact met de ouders van de pester over aan de school of (sport)club.
- Help uw kind zijn nare ervaringen en gevoelens te uiten. Als het er moeilijk over kan praten, kunt u – bijvoorbeeld – tekenen, schrijven of poppenkastspel gebruiken. Laat uw kind kiezen.
- Stimuleer uw kind dingen te doen die het goed kan, thuis of op een club.
- 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.

Bijlage 8 Internetadressen

Algemene informatie:

- www.landelijknetwerkautisme.nl
- www.pestweb.nl
Website van het A.P.S. met informatie, advies en tips over pesten voor kinderen, jongeren, ouders en leerkrachten.
- www.pestten.net
Voor en door slachtoffers, opgericht door Bob van der Meer.
- www.pestforum.nl
- www.rtl.nl/gepest
- www.pestten.startkabel.nl
- www.kinderconsument.nl
- www.pestten.startpagina.nl

Informatie over cyberpesten/veilige school:

- www.meldknop.nl
Goede, betrouwbare site voor jongeren, mentoren en vertrouwenspersonen die vervelende dingen op internet mee hebben gemaakt en ondersteund door onder meer Kindertelefoon en politie.
- www.digibewust.nl
Een informatieve site van het Ministerie van Economische Zaken over het veilig gebruik van internet.
- www.ppsi.nl
P.P.S.I. is het expertisecentrum van het A.P.S. op het gebied van voorkomen en bestrijden van seksuele intimidatie en seksueel misbruik in het onderwijs. Je kunt er ook terecht voor informatie over: pesten, agressie, geweld, discriminatie en racisme.
- www.schoolenveiligheid.nl
Centrum School en Veiligheid van het A.P.S. verzamelt en verspreidt informatie en deskundigheid op het gebied van schoolveiligheid.
- www.veilig.kennisnet.nl
Handreikingen en links voor ouders, leraren, kinderen, scholieren, schoolmanagers en ICT- coördinatoren.
- www.cyberpesten.be