

# Pestprotocol

## Pesten op school

### *Inleiding*

Pesten op school is een belangrijk aandachtspunt. Het is zeer complex. Er is een enorme verscheidenheid aan pestsituaties en oplossingen. Een systematische aanpak is noodzakelijk.

Daarvoor geldt een aantal overwegingen:

- de primaire opdracht van de school is de individuele leerling te helpen zich intellectueel en emotioneel te ontwikkelen. Pestproblemen hebben hierop een negatieve invloed
- negatieve groepsnormen die optreden in pestsituaties hebben een negatieve invloed op zowel het welbevinden van de individuele leerling als op de werkhouding van de groep
- pestproblemen beïnvloeden op een negatieve manier het pedagogisch klimaat. Zowel de pester als de gepeste leerling maken een ongezonde persoonlijkheidsgroei door
- humanitair gezien lijden gepeste leerlingen onder de situatie. Dit kan directe gevolgen hebben, maar ook manifest worden in latere levensfasen. Het is onwenselijk dit niet aan te pakken
- vanuit de christelijke identiteit is het opkomen voor de zwakkere leerling, in dit geval voor de gepeste leerling, een belangrijk uitgangspunt. Onze kernwaarden geven duidelijk aan dat ieder van waarde is, dat iedereen gelijkwaardig is recht heeft op perspectief en van betekenis voor de ander. Dat betekent dat ook de pester hulp aangeboden dient te krijgen
- CSW maakt een weloverwogen keuze voor een deugdelijk anti-pestprogramma.

### *Definitie*

Pesten (op school) is het langdurig/herhaaldelijk uitoefenen van geestelijk en/of lichamelijk geweld door een groep/persoon tegen één of meer medeleerlingen, die niet (meer) in staat is/zijn zichzelf te verdedigen.

Een persoon wordt getreiterd of gepest als hij/zij herhaaldelijk en langdurig blootstaat aan negatieve handelingen verricht door één of meer personen.

### *Vormen van pesten*

Voorbeelden van pesten:

- stukmaken, afpakken en/of verstoppen van eigendommen
- naropen, uitlachen en/of belachelijk maken
- schelden of scheldnamen geven,
- dreigen
- nadoen, imiteren, bij voorkeur sterk overdreven
- uitsluiten van groepsspel of sportactiviteit,

- doodzwijgen
- fysiek geweld
- afpersing: dwingen om geld of spullen te geven of iets voor de pester te doen
- digitaal pesten, via e-mail, chats, sms, telefoontjes

### ***Verskil tussen pesten en plagen***

Bij plagen is sprake van incidenten en van een "gelijke" machtsverhouding. Er is geen winnaar of verliezer en dus geen slachtoffer. De geplaagde leerling is in staat zichzelf te verdedigen. De geplaagde loopt geen (blijvende) psychische en/of fysieke schade op.

## **Aanpak van pesten**

### ***Gestructureerde aanpak van pesten***

Pesten is een serieus probleem. Een vereiste om het probleem aan te pakken is dat alle betrokkenen pesten als een bedreiging zien voor een veilig schoolklimaat en bereid zijn mee te werken aan het voorkomen en bestrijden.

Bij een gestructureerde aanpak wordt uitgegaan van een tweetal grondprincipes:

1. *Preventief werken*
  - beïnvloeden van de schoolcultuur en schoolklimaat
  - begeleiding van groepsontwikkeling en klassenklimaat
  - een actief systeem van mentoraat en leerlingbegeleiding
  - actieve communicatie van/over (kern)waarden en normen
  - stimuleren van voorbeeldgedrag door docenten
  - autonomie van leerlingen stimuleren
  - training van sociale en communicatieve vaardigheden
  - projecten en lessenseries op het gebied van (digitaal) pesten organiseren
2. *Curatief werken*
  - directe actie: diverse ad hoc maatregelen om peestsituaties te beïnvloeden
  - planmatige aanpak: systematisch beïnvloeden van peestsituaties en gedrag van alle betrokkenen d.m.v. 5-sporenmodel en stappenplan.

### ***5-Sporenmodel***

Het 5-sporenmodel staat voor een brede aanpak van het probleem pesten. Het is geen spoorboekje met voor elke situatie een bepaalde aanpak. Het geeft aan dat, om te voorkomen dat peestsituaties escaleren en om tot oplossingen te komen, er aan 5 sporen tegelijk aandacht besteed moet worden. Deze vijf sporen komen overeen met de onderstaande vijf betrokken personen/groepen in een peestsituatie:

1. *Steun bieden aan de leerling die gepest wordt:*
  - proberen te achterhalen hoe erg het probleem is
  - het probleem serieus nemen

- met de leerling overleggen over mogelijke oplossingen
  - de leerling steunen bij het werken aan oplossingen zo nodig hulp inschakelen, bijvoorbeeld d.m.v. een sociale vaardigheidstraining
2. *Steun bieden aan de leerling die pest:*
    - met de leerling bespreken wat pesten voor de gepeste betekent
    - met de leerling bespreken wat de reden is van het pesten
    - met de leerling bespreken hoe er verandering in het pestgedrag kan optreden
    - zo nodig hulp inschakelen, bv. d.m.v. een sociale vaardigheidstraining
  3. *De groep waarin gepest wordt betrekken bij het pestprobleem:*
    - met deze leerlingen het pestprobleem en hun eigen rol daarbij bespreken
    - met deze leerlingen mogelijke oplossingen bespreken en hun eigen bijdrage daarin
    - samen werken aan oplossingen, waarbij zij zelf een actieve rol vervullen
  4. *Steun bieden aan betrokken ouders:*
    - ouders die zich zorgen maken over pesten serieus nemen
    - informatie en advies geven over pestgedrag en over de manier waarop dit kan worden aangepakt
    - samen met school het probleem aanpakken eventueel verwijzing naar deskundige hulp
  5. *De aanpak van de school:*
    - directie, mentoren, docenten en OOP zijn op de hoogte van het verschijnsel pesten en de aanpak er van
    - de school zorgt voor een algemeen beleid rondom veiligheid en pesten en zij zorgt er voor dat elk personeelslid hiervan op de hoogte is.

### ***Stappenplan***

De mentor en het ondersteuningsteam spelen in dit proces een hoofdrol. Zij signaleren zelf, krijgen signalen door, analyseren de situatie en ondernemen actie. Het stappenplan bestaat uit een zestal stappen:

- *Signaleren.*  
Signalen kunnen komen vanuit alle vijf genoemde groepen/personen. Dit signaleren is soms niet eenvoudig. Het vergt een open oog en oor van betrokkenen
- *Analyseren.*  
Het is de taak en de kunst van mentor en het ondersteuningsteam om aan de hand van de opgevangen signalen te analyseren wat er aan de hand is. Wie zijn bij de situatie betrokken, wat is de ernst van de situatie, wie is het slachtoffer, hoe en door wie wordt er gepest, wat is de rol van de groep, bestaat het probleem al langer, zijn er al interventies geweest enz.
- *Opstellen plan van actie.*  
De gegevens van de analyse vormen de basis voor een plan van actie dat gemaakt wordt door de mentor en de leerlingbegeleider. Het is van belang dat er onderscheid gemaakt wordt tussen een planning voor de

korte en de lange termijn. De planning op de korte termijn is gericht op het direct stopzetten van de pesterijen. De planning op de langere termijn is gericht op het verbeteren van de sfeer en de relaties waardoor pesten geen kans meer krijgt. Alle betrokkenen dienen bij het plan van actie te worden ingeschakeld en een rol te vervullen.

Het plan van actie wordt schriftelijk vastgelegd.

- *Uitvoeren van het plan van actie.*  
De stappen die worden ondernomen dienen steeds geëvalueerd te worden. In een vroeg stadium kan steeds bijstelling plaatsvinden, zodat het plan van actie tot resultaat kan leiden.
- *Evaluatie.*  
Het proces dient in zijn geheel te worden geëvalueerd. Er dient te worden nagegaan op welke punten het beoogde effect is gesorteerd.
- *Implementatie.*  
De vastgelegde punten uit het plan van actie kunnen dienen als preventiepunten voor het veiligheidsbeleid, waardoor het probleem pesten een vanzelfsprekend onderdeel wordt van de aandacht van de school. Pesten kan op deze manier zo veel mogelijk worden voorkomen.

### **Anti-Pestcoördinator**

CSW heeft op iedere vestiging een anti-pestcoördinator. Deze taak wordt ingevuld door de ondersteuningscoördinator.

### **Bijlage 1 Informatie voor 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 videoband 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 samen met uw kind een film 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 Intervence [www.biz-zeeland.nl](http://www.biz-zeeland.nl)

## **Bijlage 2 Digitaal pesten**

### *Informatie voor leerlingen om digitaal pesten te voorkomen*

- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
- Gebruik een apart hotmail- of gmailadres 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 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.
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van het chatten kent. Zet geen persoonlijke informatie op de zogenaamde profielsites Dus: geen emailadressen, 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. Gebruik geen webcam 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. 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/chat. Je kunt het beste niet reageren op haatmailtjes of andere digitale pesterij. 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 zolang 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 op de mobiele telefoon, dan heb je op sommige mobiele telefoons de mogelijkheid om bepaalde nummers te blokkeren. Dit werkt alleen als vanaf een andere telefoon met nummer vermelding het bericht wordt verzonden, waarmee de dader zich blootgeeft. 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. Wanneer andere methoden niet helpen, kan uiteindelijk alleen de sms-functie worden uitgeschakeld. In het ergste geval moet een nieuw (eventueel geheim) nummer worden aangevraagd.

- Praat erover. Erover praten met je vrienden, je ouders, je mentor of een leraar die je vertrouwt is belangrijk. Zeker als het pesten al een tijdje duurt en je je er bedreigd door voelt.
- Bewaar de bewijzen. Als de pesterijen al in een verder gevorderd stadium zijn en er via de sms, chat of mail bedreigingen worden geuit, bewaar deze dan. Hoe vervelend de mailtjes ook zijn, gooi ze niet weg. Maak een printje van de pestmail of sla de berichten 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. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare mail, sms'jes e.d. aan kan nemen. Daar heeft men ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie het verstuurt. Bel de helpdesk op.
- Aangifte doen bij de politie. In bepaalde gevallen kun je naar de politie om aangifte te doen. Pesten kan zo hardnekkig zijn dat het pesten 'stalken' wordt genoemd. Dit is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen: [www.pestenslaf.nl](http://www.pestenslaf.nl) Voel je niet schuldig als er iets vervelends gebeurt. Het is niet jouw schuld.
- 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.