

# Anti-pestprotocol

**Juli 2019**

# Inhoudsopgave

<b>Inleiding</b>	3
<b>1. Pesten</b>	
1.1 Wat is pesten?	4
1.2 Plagen en pesten	4
1.3 Mogelijke oorzaken van pesten	4
1.4 Vormen van pestgedrag	5
1.5 Verschillende rollen	6
<b>2. Plan van aanpak</b>	
2.1 Vijfsporenbeleid	8
2.2 Handelen bij pestgedrag	9
2.3 Schema route	10
<b>3. Gebruikte middelen</b>	
3.1 Signalering	11
3.1.1 LVS-vragenlijst	11
3.1.2 Volgkaarten	11
3.1.3 Sociogram	11
3.1.4 Emovo	11
3.2 Interventies om pesten te voorkomen of terug te dringen	12
3.2.1 Schoolbrede interventies	12
3.2.2 Klassikale interventies	13
3.2.3 Individuele interventies	13
3.2.4 Activiteiten overzicht	14
<b>4. Stappenplan</b>	
4.1 De docenten	16
4.2 De mentor	16
4.3 De leerlingcoördinator	16
4.4 De teamleider	16
4.5 De vertrouwenspersoon	17
4.6 Anti-pestcoördinator	17
4.7 Het zorgteam	17
4.8 De ouders	17
4.9 De leerling(en) zelf	17
<b>5. Evaluaties en actieplan</b>	
5.1 Schooljaar 2016-2017	18
5.2 Schooljaar 2017-2018	18
5.3 Schooljaar 2018-2019	18
<b>Literatuur en links</b>	19
<b>Bijlagen</b>	
Bijlage I	Voorbeeld van een pestcontract
Bijlage II	Leidraad voor een gesprek met een gepeste leerling
Bijlage III	Leidraad voor een gesprek met een pester
Bijlage IV	Tips tegen digitaal pesten
Bijlage V	Tips voor leerlingen: verschil tussen pesten en plagen

## Inleiding

Voor u ligt het anti-pestprotocol van de Paulus Mavo. Het bevat richtlijnen op basis waarvan pestgedrag op onze school kan worden voorkomen, gesignaleerd, bestreden en opgelost.

Op de Paulus Mavo geven we onderwijs aan leerlingen die, door het hebben van leerachterstanden én een specifieke ondersteuningsvraag op sociaal-emotioneel gebied, leerwegondersteunend onderwijs (LWOO) op onze zorgschool behoeven. Alle leerlingen krijgen dan ook tijdens het onderwijstraject dat zij doorlopen extra ondersteuning. Hiermee willen wij de leerlingen in staat stellen om gedurende hun verblijf op onze school hun diploma te behalen en daarnaast uit te groeien tot zelfstandige jonge mensen die de overgang naar de volwassenheid aankunnen en een plaats in onze samenleving weten te verwerven.

Wij maken binnen de school gebruik van de werkwijze van het Handelingsgericht werken (HGW). Bij elke leerling vragen wij ons af wat deze leerling nodig heeft om zich optimaal te kunnen ontplooiën. Hierbij staan zowel de onderwijsbehoeften als de ondersteuningsbehoeften centraal. De mentor en docenten stemmen hun aanpak af op wat de leerling en de klas nodig heeft. Zij richten zich op de positieve aspecten van de leerlingen en de klas en zetten deze in om doelen te bereiken. Op een planmatige manier wordt gewerkt aan het groepsproces en het scheppen van een zo veilig mogelijk schoolklimaat. Hierbij worden activiteiten en instrumenten ingezet om de saamhorigheid in de klas te versterken en leerlingen meer inzicht te leren krijgen in hun eigen gedrag en in hun rol binnen de groep. Reflectiegesprekken, samenwerkingsopdrachten en groepsactiviteiten gericht op het vergroten van de sociale vaardigheden van leerlingen, zijn een standaard onderdeel van het lesprogramma. Daarnaast zijn er verscheidene mogelijkheden voor extra ondersteuning. De mentor en docenten hebben hierin een sturende rol en werken hierin constructief samen met alle medewerkers van school, met de leerling en ouders.

Wij als Paulus Mavo vinden het belangrijk dat we onze leerlingen een **veilige** plek kunnen bieden, waar we op een **sportieve** en **vriendelijke** manier met elkaar omgaan, op basis van duidelijke regels die we **consequent** hanteren. Wij nemen dan ook duidelijk stelling tegen pesten: pesten is onacceptabel. Dergelijk gedrag vraagt om een duidelijke en consequente reactie/actie van alle betrokken partijen, waaronder de school. Omdat er niet één passend antwoord is op handelen tegen pesten, wordt elke situatie afzonderlijk bekeken.

Dit protocol heeft als doel om alle betrokkenen (leerlingen, ouders, docenten en onderwijsondersteunend personeel (OOP) van school) te informeren over de wijze waarop wij als school werken om een zo veilig mogelijk schoolklimaat te scheppen.

# 1. Pesten

## 1.1 Wat is pesten?

Pesten wordt vaak als volgt omschreven: "Pesten is het systematisch uitoefenen van psychische en/of fysieke mishandeling door een leerling of een groep leerlingen van één of meer klasgenoten, die niet in staat zijn zichzelf te verdedigen" (van der Meer, 2002). Op het moment van pesten zijn partijen niet meer gelijkwaardig aan elkaar (de pester voelt zich verheven boven de gepeste). Hiermee is pesten een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend en bedreigend. Het slachtoffer kan hierbij ernstige psychische of fysieke schade oplopen. In een klas waar gepest wordt, kunnen alle leerlingen slachtoffer worden.

## 1.2 Plagen en pesten

In tegenstelling tot pesten is er bij plagen sprake van gelijkwaardigheid. Het plagen gebeurt vaak spontaan, het duurt niet lang en is onregelmatig. Er is geen sprake van een scheve machtsverhouding. De rollen liggen niet vast: de ene keer plaagt de één, de andere keer plaagt de ander. Plagen gebeurt zonder kwade bijbedoelingen en wordt daarom vaak ervaren als leuk, plezierig en grappig.

## 1.3 Mogelijke oorzaken van pesten

Pesten of gepest worden gaat samen met verscheidene factoren. Zowel persoonlijke factoren als omgevingsfactoren kunnen aanleiding zijn betrokken te raken bij pesten. Onderzoek wijst uit dat zowel slachtoffers als pesters vaker last hebben van overgewicht en thuis door familie vaak om hun uiterlijk gepest worden. Actief sportende leerlingen blijken eveneens vaker betrokken te zijn bij pesten, maar zijn zelf minder vaak het slachtoffer. Daarbij blijkt een negatieve psychosociale omgeving op school samen te hangen met pestgedrag. De schoolomgeving kan pesten aanwakkeren doordat:

1. docenten weinig om de leerlingen geven;
2. leerlingen niets te verliezen hebben op school;
3. leerlingen door de docenten met weinig respect worden behandeld;
4. leerlingen selectief worden achtergesteld;
5. de straffen per leerling verschillen en/of
6. leerlingen zich minder verbonden voelen met school.

Niet alleen de schoolomgeving draagt bij aan het pesten en gepest worden. Kinderen met problemen in hun woonwijk worden eerder slachtoffer van pesten. Bovendien blijken bepaalde factoren zoals kindermishandeling en huiselijk geweld kinderen eerder tot pesten te kunnen aanzetten of tot slachtoffer te kunnen maken (Meyer-Adams, N. & Conner, B.T. (2008), Natvig, G.K., Albrektsen, G., & Qvarnstrøm, U., 2001).

#### 1.4 Vormen van pestgedrag

Er zijn veel vormen van pestgedrag. De rode draad is vaak het systematische en herhalende karakter van het gedrag. Zie onderstaande kolom voor een overzicht van vormen van pestgedrag.

##### Verbaal:

- vernederen, belachelijk maken
- jennen als het object zich in de klas wil/moet uiten (denk aan spreekbeurten, beurten in de klas, groepsdiscussies, etc.)
- (uit)schelden
- (be)dreigen
- (voortdurend) met bijnamen aanspreken

(NB: dit kan zowel in persoon als via social media, zie hiervoor ook Protocol Social Media 2019-2020)

##### Schriftelijk:

- beledigende teksten
- onaangename of bedreigende briefjes schrijven
- onaangename of bedreigende (digitale) berichten versturen (via bijv. Whats-app of iMessage)\*
- onaangename of bedreigende mailtjes schrijven, dergelijke taal verspreiden via social media (bijv. via Facebook, Instagram, Snapchat, etc.)\*
- zonder toestemming gebruik maken van foto's van anderen of aanmaken van accounts van/voor/over anderen op social media\*

\*zie ook Protocol Social Media 2019-2020 en de tips in bijlage V van dit document.

##### Fysiek:

- trekken aan kleding, duwen en sjoeren
- schoppen en slaan
- krabben en aan haren trekken
- wapens gebruiken

##### Achtervolgen:

- opjagen en achterna lopen
- in de val laten lopen, klemzetten of -rijden
- opsluiten

##### Uitsluiten:

- doodzwijgen en negeren
- uitsluiten van feestjes en andere klassenactiviteiten buiten school
- uitsluiten bij groepsopdrachten, gymmen/sporten, toernooien etc.
- uitsluiten via social media of digitale berichtendiensten (bijv. kinderen uitsluiten van een klassenwhats-appgroep)\*

\* zie ook Protocol Social Media 2019-2020

##### Stelen en vernielen:

- afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen, etc.
- klieren op iemands schriften, agenda, schoolboeken, etc.
- (school)spullen en -tassen laten 'wegraken', in de prullenbak doen of buiten verstopten
- banden lek prikken, fiets beschadigen

##### Afpersen:

- dwingen om geld of spullen af te geven
- het afdwingen om iets voor de pester te doen

## 1.5 Verschillende rollen

Pesten is een groepsproces, waarbij kinderen in een groep in verschillende rollen betrokken zijn. Hoe verschillend de situaties ook zijn waarbij sprake is van pesten, vaak voltrekken deze zich volgens een vast patroon met daarbij behorende rollen:

*Passief of provocerend slachtoffer*

*Pester*

*Middengroep: verdediger, buitenstaander en meeloper*

### Mogelijke kenmerken passief slachtoffer:

- Zenuwachtig en onzeker
- Bedachtzaam
- Gevoelig
- Stil
- Als ze aangevallen worden, gaan ze huilen of trekken zich terug
- Negatief zelfbeeld
- Eenzaam
- Lichamelijk zwakker

### Mogelijke kenmerken provocerend slachtoffer:

- Combinatie van zenuwachtig en agressief reactiepatroon
- Concentratieproblemen
- Veroorzaken irritatie en spanning
- Soms hyperactief
- Provocerend gedrag
- Driftig

### Mogelijke kenmerken pester:

- Kan agressief (fysiek, verbaal en non-verbaal) zijn tegenover anderen
- Positieve houding ten opzichte van geweld
- Impulsief
- Behoeft om te overheersen
- Vijandigheid naar de omgeving
- Weinig invoelingsvermogen
- Fysiek sterker
- Kan populair zijn

### Mogelijke kenmerken middengroep:

De meeste kinderen in de middengroep zijn niet direct betrokken bij de pesterijen. Deze middengroep bestaat uit verdedigers, buitenstaanders en meelopers. Zij kunnen ervoor zorgen dat het pestende kind zich gesterkt voelt. De middengroep is medebepalend voor het voortduren van de pesterijen. Als de middengroep het gepeste kind te hulp komt of tegen de pester zegt dat hij moet ophouden, verandert de situatie aanzienlijk. Het pesten wordt dan minder vanzelfsprekend. Het kan ook helpen wanneer kinderen die minder betrokken zijn bij het pesten de leerkracht inlichten.

### Mogelijke kenmerken verdedigers:

- Komen af en toe op voor het slachtoffer
- Zijn meestal populair in de groep
- Worden aardig gevonden
- Hebben invloed in de klas
- Kunnen helpen het pesten te stoppen

Mogelijke kenmerken buitenstaanders:

- Pesten niet, maar doen ook niets om het pesten te stoppen
- Merken vaak niet dat er gepest wordt of willen het niet weten
- Durven vaak niets tegen het pesten te doen, omdat ze zelf bang zijn om gepest te worden

Mogelijke kenmerken meelopers:

- Pesten actief mee, maar beginnen niet met pesten
- Zijn vaak bang om zelf het slachtoffer van pesten te worden
- Ze kunnen ook het stoere gedrag interessant vinden en denken daardoor populair in de groep te kunnen worden
- Versterken het succes van de pestende kinderen door op een afstandje toe te kijken en te lachen om wat er gebeurt

## **2. Plan van Aanpak**

Uit onderzoek is gebleken dat een schoolbrede aanpak het meest effectief is in het verminderen van pesten op scholen (Wurf, 2012). In de schoolbrede aanpak worden meerdere interventies tegelijk ingezet, waardoor betere resultaten worden behaald. De Paulus Mavo hanteert meestal een systeem dat aansluit bij (onderdelen uit) de vijfsporenaanpak (Meer, B. van der, 2002)\*.

### **2.1 Vijfsporenaanpak**

In deze aanpak wordt pesten als een systematisch probleem gezien dat niet op te lossen valt met een enkele interventie op één niveau. Daarom worden in de schoolbrede aanpak interventies op verschillende niveaus (op individueel en klassikaal niveau/school niveau) gecombineerd ingezet\*.

#### ***1. De school neemt zijn algemene verantwoordelijkheid:***

- de school werkt aan een zo goed mogelijke schoolcultuur en sfeer waarin veiligheid van alle leerlingen, docenten en OOP voorop staat
- De school werkt actief aan een samenwerking met ouders
- de school neemt stelling tegen pesten
- de school zorgt dat alle functionarissen – schoolleiding, teamleiders, leerlingcoördinatoren, mentoren en docenten – voldoende informatie hebben over pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten in de eigen groep en de eigen school in het bijzonder

#### ***2. De school biedt steun aan de gepeste:***

- het probleem wordt serieus genomen; de leerling kan zijn of haar verhaal doen
- er wordt uitgezocht wat er precies gebeurt
- er wordt overlegd over mogelijke oplossingen
- er wordt zo nodig hulp ingeroepen van het zorgteam of externe hulpverlening/ondersteuning

#### ***3. De school biedt steun aan de pester:***

- de leerling wordt geconfronteerd met zijn gedrag en de gevolgen hiervan voor de pester
- er wordt geprobeerd de achterliggende oorzaken van het pestgedrag boven tafel te krijgen
- er wordt zo nodig hulp ingeroepen van het zorgteam of externe hulpverlening/ondersteuning

#### ***4. De school betreft de groep/rest van de klas bij het oplossen van het pestprobleem:***

- de mentor bespreekt zo nodig met een groep/de klas het pesten en benoemt de rol van alle leerlingen hierin
- er wordt gesproken over mogelijke oplossingen en hoe de groep/de klas kan bijdragen aan een verbetering van de situatie
- de mentor komt hier na verloop van tijd bij de klas op terug (follow-up gesprekken)
- de mentor onderneemt preventieve activiteiten om pesten in een groep/de klas tegen te gaan, bijvoorbeeld door het organiseren van activiteiten en samenwerkingsopdrachten waarmee gewerkt wordt aan het creëren van een vriendelijke en veilige sfeer in de klas, het verbeteren van de onderlinge relaties tussen leerlingen en het vergroten van het bewustzijn van de leerlingen.



## 5. De school biedt steun aan de ouders van de gepeste en de pester:

- ouders van een gepest kind worden serieus genomen; zij kunnen hun verhaal doen
- ouders die daarom vragen kunnen informatie en advies krijgen over pesten en de manieren waarop dit kan worden aangepakt
- er wordt samengewerkt tussen school en ouders om het pestprobleem aan te pakken
- de eerste prioriteit van de school is te zorgen voor een veilig klimaat. Daarnaast is ook een doel om de weerbaarheid van de leerlingen te vergroten. Leerlingen (pester en gepeste) willen geaccepteerd worden en verlangen ernaar om zich prettig en zelfverzekerder te voelen. Begeleiding/training kan hierbij ondersteunen. Deze begeleiding of training kan intern gegeven worden, maar ouders kunnen ook doorverwezen worden naar externe ondersteuning

\*Per individueel geval wordt bekeken welke interventie(s) er op welk(e) niveau(s) nodig zijn.

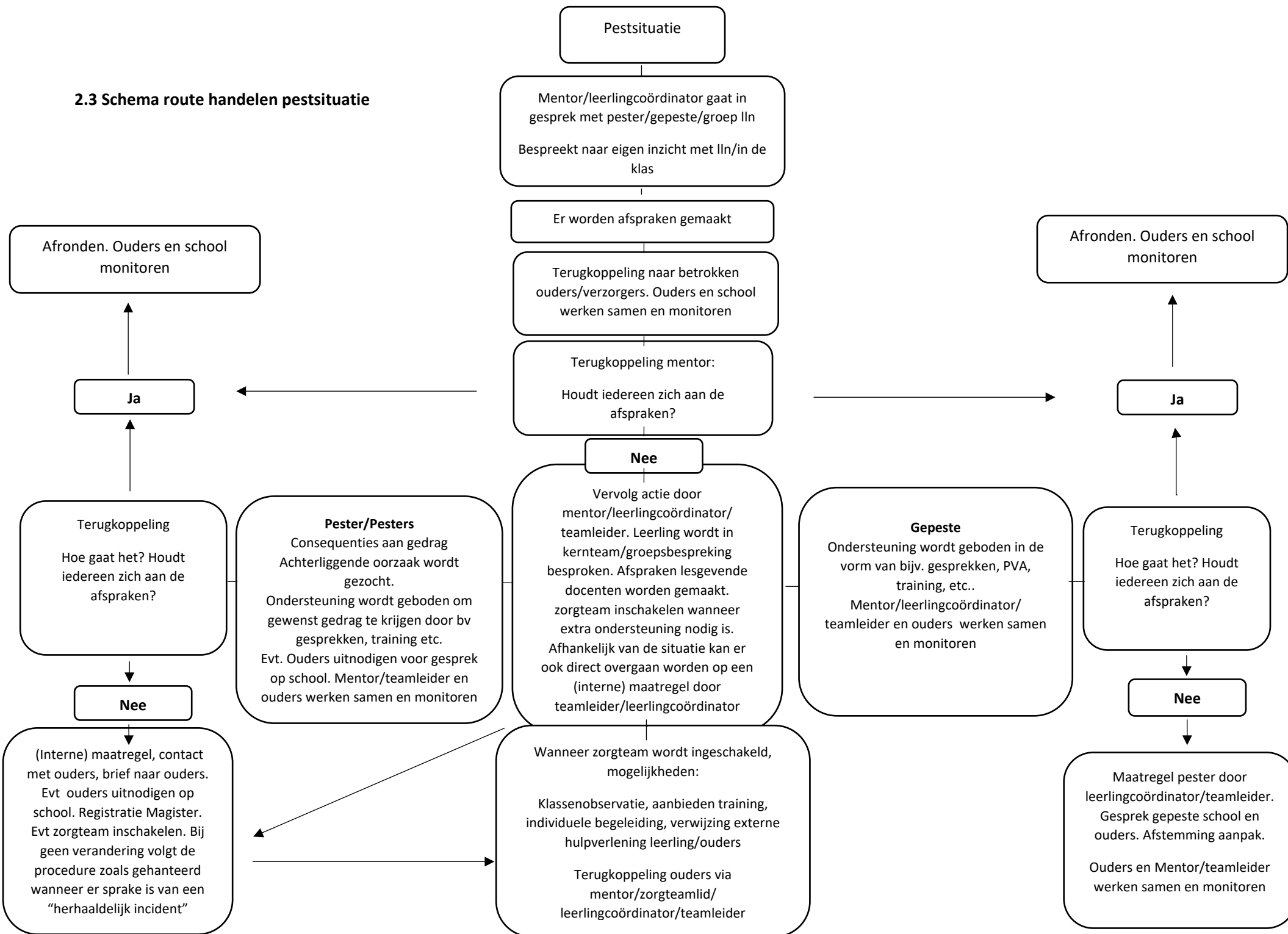
## 2.2 Handelen bij pestgedrag

Wanneer er sprake is van pestgedrag, wordt er gehandeld volgens het schema op de volgende pagina. In onderstaande tabel is uitgewerkt wie verantwoordelijk is/zijn voor de uitvoering van de verschillende onderdelen.

Onderdeel	Wie:
Gesprek leerling(en)	Mentor en/of leerlingcoördinator
Afspraken maken leerling(en)	Mentor en/of leerlingcoördinator
Maatregelen leerling(en)	Teamleider/directie/leerlingcoördinator
Ouders informeren	Mentor en/of leerlingcoördinator
Ouders uitnodigen voor gesprek	Mentor/leerlingcoördinator/teamleider
Klassenobservatie	Teamleider/zorgteam <sup>1</sup>
Groepsbespreking kernteam	Docenten/teamleider/leerlingcoördinator/mentor/zorgteam
Handelingsadviezen docenten	Leerlingcoördinator/teamleider/zorgteam/mentor
Groepsplannen klas	Mentor/leerlingcoördinator
Aanmelden zorgteam	Mentor/leerlingcoördinator/teamleider
Aanmelding SOVA/weerbaarheidstraining	Zorgteam
Aanmelding individuele begeleiding	Zorgteam
Registratie Magister/Ontwikkelingsperspectiefplan (OPP)	Teamleider/leerlingcoördinator/zorgcoördinator/directie

<sup>1</sup> Het Zorgteam op de Paulus Mavo bestaat uit: teamleider zorg, zorgcoördinator, orthopedagogen en schoolpsycholoog van de Paulus Mavo/VMBO

### 2.3 Schema route handelen peestsituatie



### **3. Gebruikte middelen**

#### **3.1 Signalering**

De Paulus Mavo maakt gebruik van verschillende instrumenten om de veiligheidsbeleving van leerlingen op school te monitoren. De uitkomsten van deze instrumenten worden gebruikt om te komen tot een gericht plan van aanpak, zowel schoolbreed als op individueel- of klasniveau.

##### 3.1.1. LVS vragenlijst

Twee keer per jaar vullen alle docenten over elke leerling aan wie zij lesgeven en elke leerling over zichzelf een evaluatievragenlijst in. Deze vragenlijst bestaat uit vier onderdelen: gedrag t.o.v. docenten, gedrag t.o.v. leerlingen, werkhouding en sociaal welbevinden, die elk aan de hand van een aantal items worden gescoord. Aan de hand van deze evaluatie vragenlijst, voert de mentor elke rapportperiode een reflectiegesprek met de leerling. Er worden doelen opgesteld of bijgesteld, welke genoteerd worden op de volgkaart, waarmee deze ook inzichtelijk zijn voor ouders.

##### 3.1.2 Volgkaarten

Op deze kaarten scoort elke docent de leerling, meerdere keren per jaar, op een aantal items (sociaal emotioneel functioneren, didactisch functioneren en werkhouding). Ook worden de doelen op de volgkaart genoteerd. Als het nodig is, worden er handelingsadviezen per onderdeel geformuleerd. Ouders ontvangen de volgkaart per e-mail.

##### 3.1.3 Sociogram

Het sociogram is een vragenlijst om sociale verbindingen die in een groep spelen zichtbaar te maken. Deze vragenlijst wordt door elke leerling van klas 1 en sommige leerlingen uit klas 2 ingevuld in oktober. De mentor verwerkt dit in een overzicht en kan hierop inspelen.

##### 3.1.4 Emovo

Het Emovo onderzoek wordt uitgevoerd door de GGD. Leerlingen uit de 2e en 4e klas vullen via internet klassikaal op school een anonieme vragenlijst in over hun gezondheid, leefstijl, thuissituatie en vrije tijd. De school krijgt met deze uitkomsten inzicht in het percentage leerlingen dat pest of gepest wordt, zowel op school als via social media.

### 3.2 Interventies om pesten te voorkomen of terug te dringen

#### 3.2.1 Schoolbrede interventies

Zoals eerder beschreven in paragraaf 1.3 zijn bepaalde factoren van invloed op het betrokken kunnen raken bij pesten. Zo blijkt een positieve relatie met de docent en een gevoel van betrokkenheid van een leerling bij de school een beschermende invloed te hebben op het voorkomen van negatief gedrag van leerlingen. Van belang is dat de relatie tussen de docent en de leerling gebaseerd is op wederzijds respect en dat leerlingen zich rechtvaardig behandeld voelen. Daarnaast zal een gemotiveerde en doelgerichte leerling minder de behoefte hebben zich op een negatieve manier te laten gelden. Door handelingsgericht (HGW) te werken, leveren wij een positieve bijdrage aan bovenstaande factoren.

Naast het schoolreglement waarin afspraken staan omschreven waar iedereen op de Paulus Mavo zich aan dient te houden om een zo veilig mogelijk schoolklimaat te creëren, heeft de school ook vaste regels en afspraken opgesteld tegen pesten. Deze zijn vastgelegd in een “veilig in schoolcontract”, dat door de leerlingen bij de start op school ondertekend wordt. Het schoolpersoneel is geïnformeerd over de afspraken en het stappenplan m.b.t. pesten.

Er wordt gebruik gemaakt van een gecoördineerd toezichtstelsel tijdens pauzes. Het OOP houdt toezicht in en om de school tijdens pauzes. Daarnaast wordt gebruik gemaakt van camerabewaking.

In klas 3 wordt er gebruik gemaakt van het schoolwachtproject. Derdeklassers lopen in tweetallen onder begeleiding van OOP surveillance in en om de school in pauzes. Het project is tweeledig. Leerlingen leren medeleerlingen aan te spreken op gedrag en leerlingen leren te accepteren dat ze worden aangesproken.

Daarnaast worden er jaarlijks verscheidene activiteiten georganiseerd voor de gehele school, die bijdragen aan saamhorigheidsgevoel, denk hierbij aan schoolfeesten, goede-doelenacties etc.

De Paulus Mavo is in schooljaar 2015-2016 actief gestart met het onderzoeken naar de mogelijkheden van een schoolbreed anti-pestprogramma in het VO. In overleg met de GGD en gezonde school zijn er meerdere opties bekeken. Helaas blijkt dat er voor het VO nog weinig mogelijkheden zijn die aansluiten bij het VO en de werkwijze van de school. Daarom is er een eigen aanpak opgesteld.

De Gezonde school oordeelde in 2015 dat de Paulus Mavo al een breed aanbod en een brede inzet had van middelen ten behoeve van welbevinden en sociale veiligheid van leerlingen en beloofde de school met het vignet Gezonde School themacertificaat “welbevinden en sociale veiligheid”. Met het behalen van dit vignet heeft de school ook subsidies verkregen om de middelen t.b.v. welbevinden en veiligheid van leerlingen te waarborgen. Vanaf 2015-2016 worden deze gelden o.a. ingezet voor programma's van KIKID in klas 1, 2 en 3 zoals: *Like me* (sociale media en (cyber)pesten), *Benzies & Batchies* (seksualiteit), *Booze* (roken, alcohol en drugspreventie), *Homonologen* (seksuele diversiteit) en een weerbaarheidstraining voor leerlingen van klas 2.

#### 3.2.2 Klassikale interventies

Tijdens de wekelijkse mentorlessen wordt aandacht besteed aan het welbevinden van de leerlingen, onderlinge relaties en het bevorderen van het saamhorigheidsgevoel. Wanneer de mentor signaleert dat er gepest wordt in de klas, onderneemt deze hierin actie door klassikale en individuele gesprekken en het maken van duidelijke afspraken. In klas 1 staan sociale vaardigheidslessen en lessen over social media en digitaal pesten op het programma in de mentorlessen. Bij biologie wordt aandacht besteed aan relaties en seksualiteit. Bij het vak informatica worden lessen mediawijsheid gegeven. Daarnaast maken lessen drama onderdeel uit van het lesprogramma. Andere activiteiten

die bijdragen aan een positieve sfeer in de klas zijn klassenuitjes, sportdagen, excursies, projectweken, samenwerkingsopdrachten en de jaarlijkse goede-doelenactie.

Bij de leerlingen in de eerste drie leerjaren worden enkele vragenlijsten afgenomen die inzicht geven in het welzijn van de leerlingen en onderlinge verhoudingen in de groep (o.a. het Sociogram en de Emovo vragenlijst). Aan de hand van de uitkomsten van deze vragenlijsten, kan de mentor gericht actie ondernemen.

Elke week vinden er kernteamvergaderingen of groepsbesprekingen plaats. Opvallende zaken (waaronder opvallend gedrag) worden besproken en zo nodig wordt er een plan opgesteld. Dit kan een individueel plan van aanpak zijn (in overleg met een leerling) of een groepsplan.

### 3.2.3 Individuele interventies

Het sociale welbevinden van alle leerlingen wordt gedurende de hele schoolperiode intensief gevolgd d.m.v. o.a. de LVS-vragenlijst en de volgkaarten. De mentor gebruikt de uitkomsten van deze vragenlijsten in de reflectiegesprekken met de leerling. De mentor is voor de leerling het eerste aanspreekpunt. Leerlingen kunnen altijd bij de mentor terecht, wanneer zij tegen problemen aanlopen op school (bijv. pesten). Daarnaast heeft de mentor regelmatig mentorgesprekken met de leerlingen. De mentor bespreekt de voortgang van de leerlingen met de leerlingcoördinator en/of teamleider. De mentor, de leerlingcoördinator en de teamleider kunnen daarnaast het zorgteam inschakelen voor advies m.b.t. ondersteuning van een leerling.

Het zorgteam kan een leerling doorverwijzen naar extra ondersteuning buiten of binnen de school. De Paulus Mavo biedt binnen de school verschillende sociale vaardigheids- en faalangstreductietrainingen aan, die gegeven worden door leerlingbegeleiders of gedragswetenschappers die hiervoor speciaal geschoold zijn. De trainingen vinden bij voorkeur in groepsverband plaats, maar kunnen, indien dit beter aansluit bij de leerling, ook individueel aangeboden worden. De volgende trainingen worden geboden: SOVA algemeen, SOVA weerbaarheidstraining, faalangstreductietraining en examenvreesreductietraining. Daarnaast bestaan er mogelijkheden voor individuele begeleiding.

Leerlingen en ouders kunnen ook altijd terecht bij de vertrouwenspersoon met problemen van vertrouwelijke aard, bijvoorbeeld op het gebied van pesten, (seksuele) intimidatie, discriminatie of agressie. De vertrouwenspersoon op school kan klachten bespreken of indien nodig doorverwijzen.

### 3.2.4 Activiteiten overzicht

In onderstaand schema een overzicht van activiteiten per leerjaar buiten het reguliere programma om t.b.v. welbevinden en sociale veiligheid:

Maand	Leerjaar 1	Leerjaar 2	Leerjaar 3	Leerjaar 4	Algemeen
Doorlopend	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitnesslessen</li> <li>• Honkbalproject: alleen jij bepaalt</li> <li>• Interscolaire toernooien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Honkbalproject: alleen jij bepaalt</li> <li>• Interscolaire toernooien</li> <li>• Screening GGD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schoolwacht</li> <li>• Interscolaire toernooien</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interscolaire toernooien</li> </ul>	<p>Start schooljaar mentor met klas: afspraken over omgang</p> <p>Nieuwe leerlingen ondertekenen verklaring akkoord te gaan met afspraken schoolgids waaronder Contract 'veilig in school'. Afspraken worden besproken op ouderavond(en).</p>
Augustus					
September	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportdag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportdag</li> <li>• Kikid: wijs en <i>weerbaar ik hou van mij</i> (weerbaarheidstraining)</li> <li>• Kikid: <i>benzies en batchies</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportdag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportdag</li> </ul>	<p>Doorlopend:</p> <p>Groepsopdrachten, lesopdrachten, samenwerkingsoopdrachten gericht op positieve beïnvloeding</p>
Oktober	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sociogram</li> <li>• Project media</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sociogram</li> <li>• EMOVO</li> <li>• Project gezondheid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Londen week</li> <li>• Bio: veilig vrijen: peer pressure GGD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Screening GGD</li> <li>• Ardennenweek</li> <li>• EMOVO</li> </ul>	<p>groepsproces</p>
November	<p>Project verleiding:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voorlichting F&amp;L</li> <li>• Film afblijven</li> <li>• Kikid <i>like me</i> digitaal pesten/social media</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Projectweek: EHBO/reanimatie deel 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• COC (voorlichting over LHBTI's)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Homonologen</li> </ul>	<p><i>Signalering</i></p> <p><i>instrument:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- volgkaart 6x per jaar</li> <li>- LVS vragenlijst 2x per jaar</li> <li>- Reflectiegesprek mentor meerdere keren per jaar</li> <li>-individueel OPP 2x per jaar (evaluatie)</li> <li>-Groepsbesprekingen meerdere keren per jaar</li> </ul>
December	<p>Alle leerjaren:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerstactiviteiten</li> <li>• Goede doelen actie: groepsgevoel/samenhorigheid bevorderen</li> <li>• Paarse vrijdag</li> </ul>				

Januari		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Projectweek: EHBO/reanimatie deel 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kikid <i>Booze</i></li> <li>• Brijderstichting voorlichting</li> </ul>		<p><i>Ouders:</i></p> <p>-OPP avonden 2x per jaar (gesprek mentor/ouders/ leerling)</p> <p>-Ouderavond(en)</p>
Februari	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BIO: Liefdestour GGD</li> <li>• Tevredenheidsonderzoek leerling en ouders</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tevredenheidsonderzoek leerling en ouders</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tevredenheidsonderzoek leerling en ouders</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tevredenheidsonderzoek leerling en ouders</li> </ul>	
Maart	<p>VZ: lang leve de liefde:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Love 'r boy</li> <li>• Girls choice</li> <li>• Boys 'R us</li> </ul>				
April	<p>VZ: lang leve de liefde:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Module jij en de media</li> </ul>				
Mei	VZ: lang leve de liefde				
Juni					<b>EXAMEN</b>
Juli	Sportdag	Sportdag	Sportdag		

#### **4. Het stappenplan**

In onderstaand stappenplan worden de rollen van verschillende betrokkenen in en rond school beschreven:

##### **4.1. De docenten/OOP**

- De vakdocenten en het OOP hebben vooral een signalerende rol. Wanneer zij pestgedrag waarnemen of redenen hebben om pesten te vermoeden, wordt er van hen verwacht dat zij hierop adequaat reageren en een melding doen aan mentor en/of leerlingcoördinator.

##### **4.2. De mentor**

- Indien daar aanleiding toe bestaat, besteedt de mentor in zijn/haar klas expliciet aandacht aan pestgedrag tijdens een groepsgesprek. Hierbij worden de rollen van de pester, het slachtoffer en de middengroep benoemd.
- Wanneer het pesten plaatsvindt in klassenverband, praat de mentor met de gepeste en de pester apart. Een leidraad voor deze gesprekken is te vinden in bijlagen II en III. Vervolgens organiseert de mentor een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen
- Hij/zij bespreekt direct het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt.
- Hij/zij praat met de klas. Dit is belangrijk in verband met de het herstellen van de groeps sfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groeps lid heeft.
- Indien het probleem zich herhaalt, meldt de mentor het gedrag aan de leerlingcoördinator en/of de teamleider van de leerling(en). De leerlingcoördinator en/of de teamleider krijgt op papier een overzicht met ondernomen acties en afspraken van de mentor met leerlingen.

##### **4.3 De leerlingcoördinator**

- De leerlingcoördinator neemt de rol van de mentor over, bij afwezigheid of herhaling van het pestgedrag en wanneer het pesten het klassenverband overstijgt.
- Hij/zij heeft zo nodig een gesprek met de gepeste en de pester apart of organiseert direct (naar eigen inzicht) een gesprek tussen beiden.
- In het contact met de pester is het doel drieledig, namelijk:
  1. confronteren (zie bijlage III);
  2. mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen;
  3. helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten.
- In het contact met de gepeste wordt gekeken of hij sociaal gedrag vertoont, op basis waarvan hij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.
- Hij/zij adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste, hulp op vrijwillige basis door het zorgteam
- Hij/zij stelt alle betrokken ouders op de hoogte wanneer er sprake is van recidief gedrag, verzoekt hen om met hun kind te praten en stelt hen op de hoogte van het vervolgtraject: recidief gedrag kan leiden tot verdere maatregelen richting de leerling. Maatregelen worden doorgevoerd door de leerlingcoördinator of de teamleider (zie 4.4).
- Hij/zij bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders.
- Hij/zij betreft in alle situaties waarin pesten een rol speelt, de anti-pestcoördinator (zorgcoördinator)
- Hij/zij zorgt voor terugkoppeling van alle informatie aan de mentor.

##### **4.4 De teamleider**

- Hij/zij kan overgaan tot een (interne) maatregel bij recidief gedrag.
- Hij/zij kan direct overgaan tot een (interne) maatregel bij ernstig pest gedrag.



#### **4.5 De vertrouwenspersoon**

- Leerlingen, ouders en medewerkers kunnen, desgewenst in het geheim, bij de vertrouwenspersoon terecht met problemen van vertrouwelijke aard, bijvoorbeeld op het terrein van pesten, (seksuele) intimidatie, discriminatie of agressie. De vertrouwenspersoon op school kan klachten bespreken of indien nodig doorverwijzen.

#### **4.6 Anti-pestcoördinator**

- Binnen de Paulus Mavo is de zorgcoördinator tevens de anti-pestcoördinator. De anti-pestcoördinator treedt op als adviseur van de directie voor het anti-pestbeleid.
- De mentor/leerlingcoördinator is het eerste aanspreekpunt m.b.t. problemen van leerlingen. De anti-pestcoördinator kan een ondersteunende rol hebben bij de aanpak en is aanspreekpunt wanneer leerling en ouders er niet uitkomen met de mentor/leerlingcoördinator/teamleider.
- De anti-pestcoördinator zal altijd in overleg met leerling, ouders, mentor, leerlingcoördinator, teamleider en zorgteam handelen.

#### **4.7 Zorgteam**

- Het zorgteam ondersteunt waar nodig mentoren, leerlingcoördinatoren en teamleiders tijdens de verschillende fasen in het proces.
- Het zorgteam biedt op vrijwillige basis begeleiding aan leerlingen (pester/gepeste).
- Het zorgteam kan leerlingen en ouders adviseren in een doorverwijzing naar externe hulp.

#### **4.8 De ouders**

- Ouders die merken of vermoeden dat hun kind gepest wordt, nemen contact op met de school. Het centrale aanspreekpunt voor zowel ouders als leerlingen is als altijd de mentor. Mentoren zijn bereikbaar via de schoolmail of telefonisch.
- Na het contact met de mentor, kan desgewenst met de leerlingcoördinator een afspraak worden gemaakt.
- De directie is in laatste instantie het aanspreekpunt voor alle zaken die het onderwijs en de gang van zaken op school betreffen.

#### **4.9 De leerling(en) zelf**

In aanpak wordt de rol van de leerling/leerlingen niet altijd genoemd. We hopen een klimaat te ontwikkelen waarin leerlingen hulp kunnen/durven vragen aan medewerkers van de school en elkaar. Daarnaast hopen wij dat leerlingen leren om elkaar aan te spreken, elkaar kunnen ondersteunen en feedback kunnen ontvangen.

## **5. Evaluaties en actieplan**

### **5.1 Evaluatie schooljaar 2016-2017**

In het schooljaar 2016-2017 is er gestart met het maken van een inventarisatie van de activiteiten per leerjaar binnen de school met betrekking tot welbevinden en veiligheid van de leerlingen. Er zal kritisch gekeken worden naar de verschillende activiteiten en afstemming door de leerjaren heen. De school hoopt een weloverwogen, doorlopende lijn te ontwikkelen van activiteiten die zich niet alleen richten op het tegengaan van pestgedrag, maar ook op het algemene welbevinden van leerlingen, om de veiligheid van de leerlingen op school te waarborgen.

### **5.2 Evaluatie schooljaar 2017-2018**

In het schooljaar 2017-2018 is er gestart met het project *Challenge Day*, een workshop waarbij leerlingen actief aan de gang gaan met bewustwording van eigen gedrag en emoties, meer begrip krijgen voor het gedrag en de emoties van anderen en respectvol omgaan met jezelf en anderen. Na evaluatie is gebleken dat de resultaten van deze workshop onvoldoende beklifden. Daarom is ervoor gekozen om de *Challenge Day* in schooljaar 2018-2019 niet meer op te nemen in het programma.

De school heeft nu al meerdere schooljaren positieve ervaringen met de programma's die momenteel in het activiteitenprogramma opgenomen zijn, o.a. met de programma's van stichting Kikid. Daarom zullen deze programma's ook in het schooljaar 2018-2019 weer onderdeel zijn van de activiteiten t.b.v. welbevinden en sociale veiligheid van de leerlingen op de Paulus Mavo (zie voor een overzicht van deze programma's het activiteitenoverzicht uit paragraaf 3.2.4 van dit document).

Daarnaast zijn wij in het schooljaar van 2017-2018 gestart met pauzesurveillance door docenten en OOP, i.p.v. alleen door OOP. Ook is de Paulus Mavo gestart met het scheiden van de pauzes: leerjaar 1 (kelder) en 3 (studiehal) hebben tegelijkertijd pauze en leerjaar 2 (kelder) en 4 (studiehal). Dit om ervoor te zorgen dat de druk op de ruimtes wordt verminderd en er meer leefruimte is voor de leerlingen, waardoor de veiligheid beter kan worden gewaarborgd. De inzet van de docenten tijdens pauzes en "het gescheiden pauzehouden" zullen in schooljaar 2018-2019 worden voortgezet.

### **5.3 Evaluatie schooljaar 2018-2019**

In het schooljaar 2018-2019 zijn de programma's uit het activiteitenprogramma van 2017-2018 vrijwel allemaal teruggekomen. Wederom zijn de ervaringen, o.a. met de programma's van stichting Kikid, positief. Daarom zullen deze programma's ook in het schooljaar 2019-2020 weer onderdeel zijn van de activiteiten t.b.v. welbevinden en sociale veiligheid van de leerlingen op de Paulus Mavo (zie voor een overzicht van deze programma's het activiteitenoverzicht uit paragraaf 3.2.4 van dit document). Ook het gescheiden pauzesysteem waarbij zowel OP als OOP surveilleren is wederom als positief ervaren en dit systeem zal daarom worden gecontinueerd in het nieuwe schooljaar.

Daarnaast is er in het schooljaar van 2018-2019 een ouderavond gehouden gericht op social media, gamen en schermgebruik. Hierbij waren de contactpersoon van de Paulus Mavo van de Brijderstichting en leden van stichting Kikid aanwezig. De avond is positief ontvangen bij ouders, zij omschreven de gesprekken en tips als nuttig. Volgend schooljaar zal er daarom opnieuw een dergelijke ouderavond worden ingepland.

## Literatuur en links

### Literatuur

- Dekker, S. (2013). *Aanpak van pesten in het onderwijs*. Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap.
- Dekker, S. (2014). *Plan van aanpak tegen pesten – een jaar later*. Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap.
- Meer, B., van der (2002). *Pesten op School*. Assen, Koninklijke van Gorcum.
- Meyer-Adams, N. & Conner, B.T. (2008). School violence: bullying behaviors and the psychosocial school environment in middle schools. *Children and Schools*, 30.
- Natvig, G.K., Albrektsen, G., & Qvarnstrøm, U. (2001). School related stress experiences as a risk factor for bullying behavior. *Journal of Youth and Adolescence*, 30.
- Nederlands Jeugd Instituut (z.j.). *Pesten voorkomen of terugdringen: wat werkt?* Geraadpleegd op: [http://www.nji.nl/nl/WatWerkt\\_Pesten\\_folder.pdf](http://www.nji.nl/nl/WatWerkt_Pesten_folder.pdf)
- Pameijer, N., Beukering, T. van, Wulp, M. van der, Zandbergen, A. (2012). *Handelingsgericht werken in het voortgezet onderwijs*. Den Haag, Acco.
- Rooijen, K. van & Udo, N. (2013). *Wat werkt tegen pesten?* Nederlands Jeugd Instituut.
- Ruigrok, J. (2010). *Handboek alles over pesten*. Oirschot, Quirijn.
- Verschueren, K. & Koomen, H (2007). *Handboek diagnostiek in de leerlingbegeleiding*. Apeldoorn, Garant.
- Wurf, G. (2012). *High school anti-bullying interventions: an evaluation of curriculum approaches and the method of shared concern in four Hong Kong international schools*. Australian Guidance and Counseling

### Links

Voor meer informatie, kijk op:

[www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl)

[www.schoolveiligheid.nl](http://www.schoolveiligheid.nl)

[www.nji.nl](http://www.nji.nl)

## **Bijlage I : Voorbeeld van een anti-pestcontract**

### **Contract “veilig in school”**

Ik vind dat iedereen zich veilig moet voelen in school. Daarom houd ik mij aan de volgende afspraken:

1. Ik accepteer de ander zoals hij/zij is en ik discrimineer niet\*.
2. Ik scheld niet en doe niet mee aan het geven van bijnamen, uitlachen en roddelen\*.
3. Ik sluit niemand buiten\*. Ik zorg ervoor dat ik een positieve bijdrage lever aan een goede sfeer in de klas
4. Ik blijf van anderen en van andermans spullen af
5. Als er ruzie is speel ik niet voor eigen rechter
6. Ik bedreig niemand, ook niet met woorden
7. Ik neem geen wapens of drugs mee naar school
8. Ik gebruik binnen en buiten school geen geweld
9. Als iemand mij hindert vraag ik hem of haar duidelijk daarmee te stoppen
10. Ik hou mij aan de regels en help anderen zich aan de regels te houden

\*dit doe ik ook niet via social media

Ik respecteer en accepteer de grenzen van anderen. Heb ik er last van dat anderen zich niet aan één of meer van onze afspraken houden, dan vraag ik hulp van : de mentor, de docent, de vertrouwenspersoon, de conciërge, de leerlingcoördinatoren, het zorgteam, de teamleiders of de directie.

Datum:

Handtekening leerling (voor akkoord):

Handtekening ouder (voor akkoord):

Handtekening mentor:

## Bijlage II: Leidraad voor een gesprek met een gepeste leerling

### Feiten

- Klopt het dat je gepest wordt? (h)erkenning van het probleem
- Door wie word je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer?)
- Waar word je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer plekken?)
- Hoe vaak word je gepest?
- Hoe lang speelt het pesten al?
- Weten je ouders of andere personen dat je gepest wordt?
- Wat heb je zelf tot nu toe aan het pesten proberen te doen?
- Zijn er leerlingen die jou wel eens proberen te helpen?
- Wat wil je dat er nu gebeurt; wat wil je bereiken?

Bespreek samen met de leerling wat hij/zij kan doen tegen het pesten en bekijk waar de leerling aan wil werken om de situatie te verbeteren. Let daarbij op de volgende aspecten:

- Hoe communiceert de leerling met anderen? Let ook op lichaamstaal.
- Hoe gaat de leerling om met zijn gevoelens en hoe maakt hij deze kenbaar aan anderen?  
Heeft de leerling genoeg vaardigheden om weerbaarder gedrag te tonen tegenover de pester? Zo niet, wat kan jij hier als mentor doen? Is er meer begeleiding of training nodig? Zo ja, bespreek de leerling met de leerlingcoördinator en breng deze in bij het zorgteam voor bijv. een training, doorverwijzing, et cetera.
- Maak een afspraak met de leerling voor een terugkoppeling. Zorg dat er niet te veel tijd zit tussen het gesprek en de terugkoppeling.

*Gepeste jongeren lopen vaak rond met het gevoel dat er iets mis is met ze. Daardoor hebben ze moeite om voor zichzelf op te komen. Ergens is er iets in zichzelf dat zegt dat de pester gelijk geeft. Besteed hier aandacht aan.*

### **Bijlage III: Leidraad voor een gesprek met een pester**

#### **Het doel van dit gesprek is drieledig:**

1. De leerling confronteren met zijn gedrag en de pijnlijke gevolgen hiervan;
2. Achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen;
3. Het schetsen van de stappen die volgen wanneer het pestgedrag niet stopt.

#### **Confronteren:**

- Wees objectief en probleemgericht: beschrijf de feiten, check deze (kloppen ze) en vermijd interpretaties ('Je hebt cola in de tas van Piet laten lopen. Dat doe je zeker omdat je graag de lolligste bent!'); confronteren is niet hetzelfde als kritiek leveren.
- Wees relatiegericht: je drukt de pester met zijn neus op de feiten, maar maakt hem niet met de grond gelijk! Je bent heel duidelijk over de inhoud, in wat je wilt en niet wilt, maar met behoud van de relatie. Bijvoorbeeld: 'Ik vind dat je heel erg gemeen doet tegen haar en ik wil dat je daarmee ophoudt.' Zeg nooit: 'Je bent heel gemeen.'
- Wees specifiek: benoem de situatie waar het over gaat en vermijd woorden als: altijd, vaak en meestal. Kritiek dreigt daardoor te algemeen te worden.
- Wees veranderingsgericht: je stelt zaken vast en gaat vervolgens inventariseren hoe het anders kan.

#### **Achterliggende oorzaken:**

- Nadat het probleem benoemt is, richt je je op 'het waarom': hoe komt het dat je dit gedrag nodig hebt? Wat levert het jou op? Wat reageer je af op die ander? etc.
- Maak duidelijk dat er een tekort aan inlevend vermogen zichtbaar wordt in dit gedrag. Wat ga je daaraan doen
- Bied zo nodig ondersteuning aan op school (op vrijwillige basis).  
Het pestgedrag moet stoppen
- Wees duidelijk over de stappen die volgen wanneer het pestgedrag niet stopt (zie stappenplan).
- Spreek met de leerling een terugkom-moment af om te evalueren (ook wanneer het goed gaat!).

## **Bijlage IV: Tips tegen digitaal pesten**

### **A – Preventief**

- Geef nooit je wachtwoord en inlognaam aan anderen. Zorg dat ze niet makkelijk te raden zijn.
- Dingen die je voor je webcam doet, kunnen later op internet gezet worden. Denk daarom goed na wat je wel en niet doet voor de webcam of een andere camera; ook als je denkt dat de ander de beelden nooit zal misbruiken.
- Als je gepest wordt door mensen die je niet kent, vat het dan niet persoonlijk op. Via internet schelden mensen makkelijker dan in het echte leven (dat wil natuurlijk niet zeggen dat anderen van alles over jou mogen zeggen!).
- Meldt het als je wordt gepest via social media of gesprekken op je mobiele telefoon. Geef daarnaast je telefoonnummer alleen aan mensen die je goed kent.
- Pas op met modellenbureaus die je (online) benaderen. Ze vragen eerst om een foto van jou voor de webcam, daarna van jou in lingerie etc. Deze bureaus zijn nep!
- Als je onder druk wordt gezet om meer bloot te laten zien of meer te doen voor de webcam dan je wilt, stop dan meteen met deze contacten. Blokkeer de ander.
- Neem de dreigementen van de ander niet té serieus: 'Ik weet waar je woont, ik ken je IP-adres, ik kan je altijd achterhalen als je niet meewerkt.' Dat kan helemaal niet: alleen de politie kan je echte adres achterhalen bij de provider.

### **B – Curatief**

- Reageer niet op 'hatemails' of andere digitale pesterijen. Verwijder de e-mail zonder het te openen. Als je niet reageert, gaan pesters op zoek naar iemand anders om te pesten. Ook als je in een chatroom vervelende opmerkingen krijgt, verlaat dan die chatroom/app/groepsapp.
- Als je iets vervelends ziet in je beeldscherm, klik het dan zo snel mogelijk weg.
- Blokkeer de afzender bij pest-emails of berichtjes.
- Bewaar de pestmail of sla de berichtjes op. Het zijn bewijzen die tegen de pester gebruikt kunnen worden. Aan het IP-adres van de mail kan afgeleid worden van welke computer de e-mail verzonden is. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare e-mail e.d. aanneemt. Je kan deze helpdesk bellen.
- In sommige gevallen kun je aangifte doen bij de politie. Pesten kan zo hardnekkig zijn dat het 'stalken' wordt genoemd. Dit is strafbaar. Ook als er een bewerkte of blootfoto van jou op internet staat, kun je aangifte doen.
- Praat erover. Blijf er niet alleen mee zitten, zoek iemand met wie je erover kan praten.
- Als er een filmpje van jou of van een ander op internet staat waarin gepest wordt of geweld wordt gebruikt, kun je dat melden bij de moderator. Bij YouTube doe je dat zo: klik op de link van de video om die aan te merken als ongepast en verstuur het formulier. Daarvoor moet je wel ingelogd zijn als user.
- Is er een haatprofiel (bijvoorbeeld op Facebook) van je aangemaakt? Meld dit dan zo snel mogelijk bij de provider. Zij verwijderen dit dan.

## **Bijlage V: Tips voor leerlingen: verschil tussen pesten en plagen**

Plagen maakt iedereen wel eens mee. De lijn tussen plagen en pesten is echter soms lastig herkenbaar. Of we dat nou leuk vinden of niet: er is waarschijnlijk geen mens die tijdens zijn of haar puberteit nooit het onderwerp is geweest van spot, die zich nooit buitengesloten heeft gevoeld en met wie nooit een (vervelende) grap is uitgehaald. Dat wil zeker niet zeggen dat men zich moet neerleggen bij pesterijen. Het betekent wel dat we moeten proberen om een onderscheid te maken tussen (onschuldige) plagerijen en (ernstiger) pestgedrag.

Hieronder volgen vier belangrijke indicatoren om plaag- van pestgedrag te onderscheiden; ze kunnen volwassenen (ouders, docenten) helpen om pestgedrag tijdig te herkennen:

### *1. Wat is de impact van het gedrag?*

Hoe reageert de ander? Lacht deze vrolijk mee of wordt de leerling boos/verdrietig? Ook in het eerste geval is de impact overigens soms groter dan de leerling laat merken.

### *2. Is het gedrag wederkerig?*

Twee jongens die elkaar duwen in de gang duidt meestal niet op pesten; wanneer het steeds de ene jongen is die de andere duwt, is dat mogelijk wél het geval.

### *3. Is het gedrag relationeel?*

Het uithalen van een “geintje” bij je beste vriendin duidt meestal niet op pesten; als subject en object helemaal geen vriendschappelijke contacten onderhouden, is dat mogelijk wél het geval.

### *4. Is de verhouding gelijkwaardig?*

Wie uitdeelt, moet ook kunnen incasseren: is het object een leerling die zelf ook wel eens een “geintje” uithaalt en die bovenaan de pikorde staat?; of betreft het een leerling die vaak het slachtoffer is en onderaan staat (de ‘pispaal’)?