



CSG Liudger
Scholengemeenschap voor
praktijkonderwijs, vmbo en havo/vwo

Beleidsnotitie “Omgaan met pesten”

CSG Liudger
2014

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Plagen en Pesten	5
Partijen bij pesten	6
Aanpak van pesten	8
Communicatie	11
Bijlage 1 - Voorbeelden van specifiek pestgedrag	12
Bijlage 2 - Informatie voor ouders	13
Bijlage 3 - Digitaal pesten	15
Bijlage 4 – Hulpverlening	17
Bijlage 5 – Literatuur	18

Voorwoord

CSG Liudger is een scholengemeenschap waar leerlingen mogen groeien naar volwassenheid. De school wil een betrokken gemeenschap van leerlingen, ouders en docenten zijn, waar begrippen als respect, naastenliefde en groei voorop staan. We spreken hiermee duidelijk uit dat we al onze leerlingen een veilig pedagogisch klimaat willen bieden, waarin zij zich harmonieus kunnen ontwikkelen en waarin goede leerprestaties mogelijk zijn.

Docenten, onderwijsondersteunend personeel en schoolleiding bevorderen deze ontwikkeling door het scheppen van een open en prettige werksfeer in de klas en daarbuiten. Daarnaast draagt de school bij aan het gevoel van veiligheid door het creëren van overzichtelijke en herkenbare eenheden. Op die manier hopen we dat er voor iedere leerling de mogelijkheid is om zichzelf te zijn.

Er is ruimte voor iedereen om zichzelf te zijn zolang dat niet betekent dat de afgesproken regels en persoonlijke grenzen overschreden worden. Pesten betekent dat iemands grenzen wel overschreden worden en dat past niet in een prettig en veilig klimaat voor allemaal.

We hebben dat verwoord in onze missie en kernwaarden:

De CSG Liudger wil een christelijke scholengemeenschap zijn waar leerlingen in een inspirerende leeromgeving in relatie met zichzelf en de ander mogen groeien in kennis, vaardigheden en als mens het leven leren.

Het doel van het onderwijs is het begeleiden en stimuleren van de leerlingen op weg naar hun volwassenheid, zodat zij op persoonlijke wijze gehoor kunnen geven aan Gods opdracht om zijn Koninkrijk van gerechtigheid, vrede en liefde (ten aanzien van mens en natuur) mee te bouwen in navolging van Jezus Christus.

De scholengemeenschap wil een goede plek zijn voor alle medewerkers, waar iedereen op een zinvolle manier kan groeien in zijn of haar beroep, waar de menselijke maat de boventoon voert en waar echtheid, dienstbaarheid en aandacht voor elkaar kernwaarden zijn.

We dragen verantwoordelijkheid voor onze omgeving en maatschappij en willen omzien naar de ander, dichtbij en veraf.

Dit leidt tot de volgende missietekst:

CSG Liudger staat voor een liefdevolle, lerende en levendige gemeenschap waarin leerlingen en medewerkers tot hun recht komen, kunnen groeien tot de mens zoals God hen heeft bedoeld en zich verantwoordelijk weten voor de samenleving dichtbij en veraf.

Deze missietekst laat zich vertalen in de volgende kernwaarden:

respect, dat betekent dat je mag er zijn als schepsel van God, je bent van waarde. Je wordt aangesproken op je gedrag, waarbij je als mens gerespecteerd wordt. Respecteer jezelf, de ander, de afspraken en de (leer-)omgeving zijn leidraad voor ons handelen; Luisteren, vragen en begrijpen komen voor spreken, antwoorden en duiden.

betrokkenheid, dat betekent dat liefde en echte aandacht de boventoon voeren. Er is aandacht voor de mens die je bent, de groei en ontwikkeling die je doormaakt en voor de prestaties die je moet leveren. Wij doen wat we zeggen en zeggen wat we doen!

veiligheid, dat betekent dat je leert en leeft in een veilige (leer-)omgeving, waar je je gekend mag weten. We willen een gemeenschap zijn waar mensen tot hun recht komen en zich tegelijkertijd geborgen weten.

ontplooiing, dat betekent dat je mag groeien en ontwikkelen. Met vallen en opstaan. De school is een plek waar je wordt gecoacht en begeleid op weg naar zelfstandigheid. Er wordt rekening gehouden met wat je kunt en de mogelijkheden die je hebt. Elke leerling wordt gezien in zijn of haar eigen ontwikkeling. We vinden vernieuwen en verbeteren van belang en doen dat samen.

Het pestbeleid is geschreven voor de leerlingen, ouders en medewerkers van CSG Liudger. Het geeft het beleid van de school weer t.a.v. pesten. Het is onderdeel van het schoolveiligheidsbeleid en als zodanig ook verbonden met andere onderdelen zoals het beleid t.a.v. schorsing en verwijdering van leerlingen en het beleid t.a.v. ongewenst gedrag (agressie, seksuele intimidatie en geweld).

Onderstaande notitie beschrijft wat we onder pesten verstaan, hoe pesten voorkomen kan worden en wat de aanpak kan zijn op de verschillende locaties. Het hoofddoel ervan is het voorkomen en bestrijden van pesten door alle betrokkenen duidelijkheid te geven over ieders rol. Daarnaast heeft het een informatieve en verwijzende functie.

Motivering van dit beleid

De missie van CGS Liudger legt o.a. de nadruk de volgende waarden:

- respect;
- veiligheid;
- tot je recht komen;
- verantwoordelijkheid.

Opgrond van deze waarden stelt de CSG Liudger zich ten doel:

- de leerlingen te leren met respect om te gaan met andere mensen;
- de bereidheid bij leerlingen te stimuleren op te komen voor zwakken en ontrechten;
- bij de leerlingen samenwerkingsgedrag te bevorderen;
- bij de leerlingen verantwoordelijkheid te kweken voor het eigen gedrag en dat van anderen;
- de leerlingen te leren wat veiligheid en geborgenheid inhoudt.

Deze doelstellingen rechtvaardigen en hebben als logisch gevolg een pestbeleid binnen de school.

Plagen en Pesten

Plagen

We spreken over plagen wanneer leerlingen min of meer aan elkaar gewaagd zijn. Het vertoonde gedrag is onschuldig en nodigt uit tot een zelfde soort reactie. Het gaat dan om een spel, dat door geen van de betrokkenen als bedreigend of echt vervelend wordt ervaren. Plagen is niet systematisch en heeft geen nadelige gevolgen voor degene die het ondergaat.

Er is sprake van een pedagogische waarde: door elkaar eens uit te dagen, leren leerlingen heel goed om met allerlei conflicten om te gaan. Dat is een vaardigheid die hen later in hun leven van pas kan komen bij conflictantering.

Pesten

Er is sprake van pesten bij het systematisch uitoefenen van psychische- en of fysieke mishandeling of structurele buitensluiting door een kind of een groep kinderen op een kind dat niet in staat is zichzelf adequaat te verdedigen. Er is sprake van een ongelijk verdeelde macht in deze situatie, wat het onderscheid bepaalt ten aanzien van plagen.

In onderstaande tabel wordt het verschil tussen plagen en pesten tegenover elkaar gezet.

Plagen	Pesten
Is onschuldig, en gebeurt onbezonnen en spontaan. Gaat soms gepaard met humor.	Gebeurt berekenend (men weet meestal vooraf goed, wie, hoe en wanneer men gaat pesten). Men wil bewust iemand kwetsen of kleineren.
Is van korte duur, of gebeurt slechts tijdelijk.	Is duurzaam: het gebeurt herhaaldelijk, systematisch en langdurig (stopt niet vanzelf en na korte tijd).
Speelt zich af tussen "gelijken", er is geen machtsverhouding.	Ongelijke strijd. De onmachtgevoelens van de gepeste staan tegenover de machtgevoelens van de pestkop. Bij pesten is het ene kind sterker en het andere kind zwakker.
Is meestal te verdragen, of zelfs leuk maar kan ook kwetsend en agressief zijn.	De pester heeft geen positieve bedoelingen en wil pijn doen, vernielen of kwetsen.
Meestal één tegen één.	Meestal een groep (pester en meelopers) tegenover één geïsoleerd slachtoffer.
Wie plaagt ligt niet vast. De ene keer plaagt de één, de andere keer plaagt de ander.	Er bestaat een neiging tot een vaste structuur. De pesters zijn meestal dezelfde, net zoals de slachtoffers (mogelijk wisselend door omstandigheden).
Bij plagen loopt de geplaagde geen blijvende psychische en/of fysieke schade op en is in staat zich te verweren.	Het gepeste kind voelt zich eenzaam en verdrietig, hij of zij is onzeker en bang. Bij pesten kan er een blijvende psychische en/of fysieke schade optreden.

Signaleren van pesten

Als pesten desondanks optreedt, moeten leerkrachten dat kunnen signaleren en adequaat kunnen handelen. Een aantal signalen van pesten en voorbeelden van specifiek pestgedrag worden beschreven in bijlage 1.

Partijen bij het pestprobleem

Bij pesten zijn vijf partijen betrokken: de gepeste leerling(en), de pester(s), de zwijgende middengroep, de schoolmedewerkers en de ouders. Om pesten zowel in preventieve als in curatieve zin aan te pakken is het nodig dat alle partijen betrokken worden bij de uitvoering van het beleid.

- de gepeste leerling

Er zijn op elke school leerlingen die qua gedrag, uiterlijk, interesses en belevingswereld wat anders zijn dan de meeste leerlingen en helaas worden juist deze leerlingen ook vaker gepest. Meestal heeft dat te maken met het gedrag wat een leerling laat zien, de wijze waarop gevoelens worden beleefd en de manier waarop die worden geuit. Kinderen die gepest worden hebben vaak andere interesses dan de meeste van hun leeftijdgenoten of ze doen dingen anders. Ze zijn goed in vakgebieden of juist niet.

Leerlingen die niet weerbaar, onzeker of angstig zijn, lopen een groter risico om gepest te worden, omdat ze een makkelijk slachtoffer zijn voor de pester. Deze gevoelens worden versterkt door het pesten en zo ontstaat een vicieuze cirkel die moeilijk te doorbreken is en veel schade achterlaat bij de gepeste leerling. Uit onderzoek blijkt ook dat de pester zijn kans grijpt op het moment dat de situatie dit toestaat. Een onveilige situatie is een voorbeeld waar de pester gebruik maakt van de situatie om contact te zoeken met de gepeste leerling. Leerlingen die gepest worden voelen zich vaak eenzaam en hebben op de plaats (zoals de school) waar ze gepest worden vaak weinig vrienden om op terug te vallen. Ze zoeken vaak contact met volwassenen of jongere leerlingen.

- de pestende leerling

Als leerlingen hun medeleerlingen pesten, kunnen er diverse achterliggende oorzaken zijn. Een aantal daarvan wordt hieronder genoemd:

- Er is sprake van een problematische thuissituatie
- De leerling heeft een voortdurend gevoel van anonimiteit (buitengesloten voelen)
- De leerling wordt voortdurend in een niet-passende rol gedrukt
- Er is een voortdurende strijd om de macht in de klas of in de buurt
- Leerlingen die het nodig vinden om anderen te pesten zijn vaak ook fysiek sterk. Door hun fysieke overmacht kunnen ze het zich permitteren om zich agressiever op te stellen en te reageren met dreiging van geweld. Men denkt vaak dat de pesters de populaire leerlingen in de klas zijn. Dit is niet altijd waar, ze dwingen het af door hun fysieke overmacht.
- Pesters hebben feilloos in de gaten wie ze kunnen pesten en wie ze nodig hebben om hun positie te versterken. Een pester krijgt een deel van de groep mee omdat leerlingen uit de zwijgende middengroep bang zijn zelf slachtoffer te worden.
- Het komt ook voor dat de pester zelf slachtoffer is of is geweest van pesterijen. Door zich op deze manier op te stellen, verdedigt hij zich tegen de groep en neemt zo weer de controle over.

Er is een verschil te zien tussen het pestgedrag van meisjes en jongens. Daar waar jongens zich vaak fysiek uiten, pakken meisjes dit meestal anders aan. Meisjes pesten meestal verbaal, en op een subtiele manier. Ze maken opmerkingen die op verschillende manieren uitgelegd kunnen worden maar voor het slachtoffer kwetsend zijn.

Een leerling die andere leerlingen pest heeft waarschijnlijk niet geleerd zijn agressie op een andere manier te uiten dan door het ongewenste pestgedrag te vertonen. Door de beperkte sociale vaardigheden hebben ze vaak moeite om vriendschappen op te bouwen en te behouden. Door hun machtspositie in te zetten proberen ze dit voor elkaar te krijgen.

- de zwijgende middengroep

De meeste leerlingen in een groep zijn niet direct betrokken bij pesten in de actieve rol van pester. Sommigen houden enige afstand en andere leerlingen doen, uit angst of uit berekening, mee. Dit zijn de zogenaamde 'meelopers'. Er zijn ook leerlingen die niet merken dat er gepest wordt. Heel af en toe neemt een leerling, of een klein groepje leerlingen, het voor het gepeste kind op.

Het specifieke kenmerk van een meeloper is de grote angst om zelf in de slachtofferrol te geraken. Maar het kan ook zijn dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en denken daardoor op de populariteit van de pester in kwestie mee te liften.

- de medewerkers

Als er in een groep of klas gepest wordt, weet bijna iedere leerling in die groep dat, dat gebeurt. Toch durven niet veel leerlingen die ook aan een ouder of docent te vertellen. Docenten en medewerkers op school zullen dus zelf heel alert moeten zijn of ze pestgedrag zien. Het herkennen van de signalen bij zowel de gepeste leerlingen als de pestende leerlingen vereist de nodige kennis daarover. Vervolgens is het van belang dat het duidelijk is hoe docenten moeten handelen en dat deze stappen ook daadwerkelijk worden gezet.

- de ouders

Wanneer kinderen worden gepest, durven ze in de meeste gevallen niet aan hun ouders te vertellen dat hen dit overkomt. Ze kunnen bang zijn dat hun ouders naar school gaan, het aan de mentor/mentrix vertellen en dat deze het verkeerd aanpakt. Ze schamen zich vaak dat hen dit overkomt. Soms denken ze dat ze het gedrag van de pester zelf hebben uitgelokt en het dus verdienen gepest te worden.

Aanpak van pesten

- **Preventieve aanpak**

- de mentor

De mentor speelt een belangrijke rol in het tot stand brengen van een veilig klassenklimaat vanaf de allereerste kennismaking. In klas 1 is dat al in juni en daarna tijdens de introductie in augustus/september. Er is een uitgebreid programma waarin de kinderen elkaar leren kennen. De nadruk ligt op het goed leren omgaan met elkaar. Er wordt aandacht besteed aan de vaardigheid van het luisteren naar elkaar, het samenwerken, het geven en ontvangen van feedback.

Na de introductie wordt tijdens de lessen 'leefstijl' regelmatig verder aandacht besteed aan het sociale klimaat door middel van o.a. klassengesprekken, gezamenlijke opdrachten etc. In de mentorlessen is er ook ruimte voor individuele gesprekken met de mentor. Tijdens de introductie of in één van de eerste klassenlessen (in klas 2 en hoger) worden de regels nog een keer door de klas en de mentor besproken zodat ze voor iedereen weer duidelijk zijn. Eventueel worden nieuwe regels toegevoegd

- de medewerker

Het voorbeeldgedrag van de docent in de les en van de medewerkers van de school is belangrijk. Er zal minder gepest worden in een klimaat waar duidelijkheid heerst over de omgang met elkaar, waar acceptatie van verschillen wordt aangemoedigd, waar ruzies niet met geweld worden opgelost, maar uitgesproken, waar leerlingen gerespecteerd worden in hun eigenheid, waar agressief gedrag niet wordt geaccepteerd en waar docenten, onderwijsondersteunend personeel, teamleiders en schoolleiding duidelijk stelling nemen tegen dergelijke gedragingen.

De basis is het handhaven van de schoolregels zoals die in de schoolgids en op de website vermeld staan. In en rond de school, tijdens pauzes en tussenuren wordt er door conciërge en docenten gesurveilleerd en worden leerlingen op hun gedrag aangesproken. Ook spreken we ons uit over het gedrag tijdens de reis van en naar school, wanneer er sprake blijkt van pestgedrag.

- het beleid

Het is belangrijk om het pestbeleid, een onderdeel van schoolveiligheidsbeleid, bij leerlingen, ouders en personeel bekend te maken. Het pestbeleid is toegankelijk door de verwijzing in de schoolgids en de publicatie op de website. Het is onderdeel van de beleidscyclus van de school waardoor het regelmatig geëvalueerd en eventueel bijgesteld wordt.

- **De curatieve aanpak**

De curatieve aanpak van de school bestaat uit twee methoden: de niet-confronterende en confronterende methode.

De niet confronterende methode

De niet confronterende methode wordt toegepast als de leerkracht het idee heeft dat er sprake is van onderhands pesten. Het heeft geen zin dit vermoeden aan de klas te vertellen: de leerlingen zullen het ontkennen of de leerkracht zand in de ogen strooien. In dit geval brengt de leerkracht een algemeen probleem aan de orde 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.

Daarnaast kan in een les lichamelijke opvoeding de ervaring van het buitengesloten zijn aan de orde komen. Vervolgens kan de leerkracht met de leerlingen praten over buitensluiten in het algemeen, en daarna over buitensluiten in de klas. Tot slot kan de leerkracht doen wat een mentor van een tweede klas voortgezet onderwijs van de Delta Scholengemeenschap in Den Helder deed:

“Hij vermoedde dat een van zijn leerlingen - laten we hem Jan noemen - niet lekker in zijn vel zat. Een tweede vermoeden was dat Jan werd gepest. Om dit laatste te onderzoeken, vroeg de mentor aan de conciërge en aan collega's op Jan te letten. Vrij snel daarna vertelden zijn informanten dat twee klasgenoten van alles met Jan uithaalden. In plaats van te wachten op het moment dat één van hen het zag om dan duidelijk stelling te nemen (ook een goede aanpak), riep de mentor de twee pesters en twee niet-pesters uit dezelfde klas, die hoog in aanzien stonden bij hun klasgenoten, bij zich. Hij zei dat hij zich zorgen maakte over Jan en vroeg of zij op Jan wilden letten om te kijken of hij werd gepest. Aan het eind van de week moest het viertal verslag uitbrengen. De twee pesters vertelden hem dat ze niets hadden gezien dat op pesten wees.”

Deze aanpak lijkt op de zogenoemde ‘No-Blame’ of SupportGroup aanpak. Het is raadzaam om aan een dergelijke aanpak elementen van de confronterende methode vast te knopen.

De confronterende methode

De confronterende methode past de leerkracht toe wanneer een leerling voor zijn ogen lichamelijk of geestelijk wordt mishandeld. Als er op zo'n moment niet duidelijk stelling wordt genomen, zegt een leerkracht in feite: ga maar door. Bij deze methode voert de leerkracht, na duidelijk stelling te hebben genomen, een gesprek met de klas over pesten in het algemeen. Vervolgens spreekt hij met de leerlingen regels af en behandelt hij het onderwerp bijvoorbeeld via een les Nederlands, het vertonen van een videoband, een tekenopdracht of een gesprek over de gevoelens van een gepest kind of de ouders van dit kind.

Hulp aan de gepeste en pestende leerling

Bij beide methoden is het van belang om aandacht te hebben voor zowel de pester(s) als de gepeste leerling.

Kinderen die voortdurend worden gepest, kunnen op twee manieren reageren: ze worden passief of ze gaan uitdagen. Beide vormen van gedrag zijn 'aangeleerd', in de zin van 'reacties op uitstoting'. En wat is aangeleerd, kan ook weer worden afgeleerd. Een sociale vaardigheidstraining is één van de mogelijkheden die daarbij kan ondersteunen.

Daarnaast is er ook hulp aan de pester nodig. Pesters zijn - zo blijkt uit een onderzoek van D.Olweus – zijn vaak fysiek sterker dan hun klasgenoten. Ze neigen tot agressieve reacties in verschillende situaties, hebben weinig controle over hun agressie en een positieve houding ten opzichte van geweld.

Er zijn hierbij een aantal verschillende vormen van gesprek of interventies mogelijk:

- Het probleemoplossende gesprek

Dit gesprek kan zowel met de gepeste als de pestende leerling worden gevoerd. De insteek van dit gesprek is om samen met de leerling de situatie in kaart te brengen, de nadruk te leggen op momenten waarin het goed gaat en samen stappen af te spreken die zullen leiden tot meer van die momenten. Het gesprek is gericht op het veranderen van de bestaande situatie en daar samen een oplossing voor te bedenken.

- Het straffende gesprek

Een straffend gesprek met de pestende leerling is kort. De leerkracht vertelt de leerling dat hij geen veiligheid heeft geboden en dat hij hem om die reden moet straffen. De straf zou kunnen bestaan uit de opdracht het boekje "Tirannen" geheel of gedeeltelijk te lezen en daarna met de leerkracht te praten over de inhoud van het boek. Het loopt met de pester in dit verhaal slecht af en dat kan ook de pester overkomen. Een aantal klasgenoten uit de zwijgende middengroep neemt het in dit boek voor de gepeste klasgenoot op en de vader van de pester slaat zijn dochter een blauw oog. De pester is ontmaskerd en komt niet meer naar school.

- Het gesprek met de ouders

Als er sprake is van een peestsituatie moet goed worden afgewogen op welk moment het verstandig is om de ouders van de gepeste en pestende leerling(en) hiervan op de hoogte te stellen. Er kan voor worden gekozen om pas met de ouders van de pestende leerling in gesprek te gaan op het moment dat andere interventies geen succes hebben opgeleverd. De ouders moeten dan - voorzichtig, maar duidelijk - worden verteld wat hun kind anderen aandoet. Hun medewerking wordt gevraagd om aan het probleem een einde te maken. In dit stadium kunnen de ouders niet (meer) ontkennen dat hun kind pest; de school heeft namelijk alle activiteiten vastgelegd. Het pestgedrag is ook niet meer als een niemandal af te doen, want de school heeft al geprobeerd om er een einde aan te maken.

- Gevoeligheid vergroten

Een docent kan ook proberen om de gevoeligheid van de pester voor wat hij met het gepeste kind uithaalt, te vergroten. Dit kan op verschillende manieren. Door brieven van ouders van gepeste kinderen of van gepeste kinderen zelf te laten lezen, door samen naar videobanden van gesprekken met gepeste kinderen of hun ouders te kijken. Voorts kan de leerkracht afspraken maken met de pester over gedragsverandering. Aan het einde van elke week komt de naleving van deze afspraken in een kort gesprek aan de orde.

- Het rollenspel

Een andere mogelijkheid is om een rollenspel met de klas te spelen. Een voorbeeld daarvan is het rollenspel Carmen. Het gaat er hierbij om de pester te laten ervaren hoe het is om buitengesloten te worden.

- Sociale vaardigheidstraining

Zowel voor de pestende als de gepeste leerling kan een sociale vaardigheidstraining hulp bieden. De gepeste leerling kan hierin meer weerbaarheid, zelfvertrouwen en sociale handigheid worden geleerd.

Bij de pestende leerling is het meer gericht op het omgaan met gevoelens van agressie en boosheid en het rekening houden met gevoelens van andere leerlingen.

Communicatie over het pestbeleid

Dit beleid/deze procedure, wordt jaarlijks bekend gemaakt binnen de school via de schoolgids, het informatiebulletin naar de ouders en de schoolkrant voor de leerlingen. Het personeel wordt aan het begin van elk cursusjaar met name op dit beleid gewezen. Daarnaast is het te vinden op het Personeels – en ouderportaal.

BIJLAGE 1 - Voorbeelden van specifiek pestgedrag

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

- **Verbaal**

Schelden, dreigen, belachelijk maken, uitlachen of een bijnaam geven op basis van lichaamskenmerken, (etnische) afkomst, geloof of seksuele voorkeur of n.a.v. een verkeerd antwoord in de klas, ongewenste sms'jes sturen, via mail of chatprogramma's opmerkingen verspreiden, het gebruiken van mobiele telefoons of websites met de bedoeling iemand zwart te maken door het verzenden van opmerkingen en/of foto's of filmpjes, iemand voortdurend de schuld van dingen geven.

- **Fysiek**

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

- **Intimidatie**

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

- **Isolatie**

Uitsluiten door een klasgenoot voortdurend duidelijk maken dat hij/zij niet gewenst is, doodzwijgen.

- **Stelen of vernielen van bezittingen**

Afpakken, beschadigen en kapotmaken van spullen.

BIJLAGE 2 – 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; onverwachte stemmingswisselingen.
- Zelf blessures creëren om niet naar school te hoeven.
- Zelden wordt zijn/haar eigen naam gebruikt, in plaats daarvan een bijnaam.
- Vlucht in een fantasiewereld.

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.
- Samen praten over pesten kan ook via een boek of filmpjes 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 filmpjes over pesten
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Geef adviezen over andere manieren om met elkaar om te gaan.
- Houd regelmatig en intensief contact met de mentor van uw kind.
- Ook zijn er mogelijkheden om uw kind aan een sociale vaardigheidstraining te laten meedoen. Informatie hierover is op te vragen bij de mentor, de teamleider of bij Bureau Jeugdzorg.

Informatie voor alle andere ouders

- Neem het probleem serieus: het kan ook jouw kind overkomen.
- Neem de ouders van het gepeste kind serieus.
- Maak het tot een gemeenschappelijk probleem.
- Vraag om toezicht op het schoolplein.
- Praat met je kind over school, over de relaties in de klas, over wat leerkrachten doen, hoe zij straffen. Vraag hen ook af en toe of er in de klas wordt gepest.
- Geef af en toe informatie over pesten: wie doet het, wat doen zij en waarom?
- Corrigeer je kind als het voortdurend anderen buitensluit.
- Geef zelf het goede voorbeeld.
- Leer je kind voor anderen op te komen.

BIJLAGE 3 - Digitaal pesten

Veel pestgedrag gebeurt digitaal, via chat, WhatsApp, Facebook en andere media.

Wat kun je doen om dit te voorkomen?

- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
- Gebruik een apart mailadres 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 contactlijst.
- 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. Dus: geen e-mailadressen, gewone adressen, namen (ook niet van school), telefoonnummers, wachtwoorden enz. geven.
- Let vooral op bij foto's van jezelf. Als je een foto op internet zet, kan deze gemakkelijk gekopieerd en op een andere website geplaatst worden. Zo kan hij jarenlang terug te vinden zijn, ook als jij hem al weggehaald hebt. Foto's kunnen ook bewerkt worden zonder dat jij dat weet of wilt. Houd daar rekening mee.
- Wees voorzichtig met het gebruik van je webcam.
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 smsjes 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 bloot geeft. Wanneer hij of zij echter de telefoon van iemand anders gebruikt, is weliswaar de telefoon, maar niet de dader te achterhalen. Er is dan weer sprake van anonimiteit. Het nummer kan vervolgens wel worden geblokkeerd. 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 of een leraar die je vertrouwt is belangrijk. Zeker als het pesten al een tijdje duurt en je je er bedreigd door voelt. Liefst met iemand die veel van computers en internet weet en die niet doorvertelt dat je gepest wordt.
- Bewaar de bewijzen.
Als de pesterijen al in een verder gevorderd stadium zijn en er via de sms, 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, smsjes e.d. aan kan nemen. Daar heeft men ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie het verstuurt. Bel de helpdesk op.
- Je kunt naar een van de vertrouwenspersonen op school gaan die speciaal zijn aangesteld om je te helpen bij vormen van ongewenst gedrag. Zij kunnen je vertellen wat je nog meer kunt doen om het vervelende gedrag te stoppen. Zij kunnen je ook helpen als het vervelende gedrag misschien al gestopt is maar je er nog steeds last van hebt.
- 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.pestenislaf.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 gebeurt is, neem dan contact op met de beheerder van de site.

BIJLAGE 4 - Hulpverlening

Instanties

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

Binnen school

De CSG Liudger, waartoe onze school behoort, kent een systeem van vertrouwenspersonen die op kunnen treden in situaties van ongewenst gedrag zoals pesten, discriminatie, agressie, seksuele intimidatie en geweld. Zij kunnen worden ingeschakeld als je het gevoel hebt dat je niet op de juiste wijze geholpen wordt door je mentor, coördinator of door de schoolleiding of als je het gevoel hebt dat je niemand anders meer kunt vertrouwen.

De naam van de vertrouwenspersoon op jouw locatie kun je vinden in de schoolgids. De vertrouwenspersoon kan je in contact brengen met de externe vertrouwenspersoon maar je kunt ook zelf contact opnemen met de externe vertrouwenspersoon.

Buiten school

- Algemeen Pedagogisch Studiecentrum (APS)

Beheert een aantal van de in het pestprotocol genoemde websites en verzorgt publicaties op het gebied van pesten (zie bijlage 3). Postbus 85475, 3508 AL Utrecht, tel.: 030-2856645, fax: 030-2871144

- Landelijke klachtencommissie voor het Chr. onderwijs

Postbus 694, 2270 AR Voorburg, 070-3861697. Email: info@klachtencommissie.org

- Vertrouwensinspecteur voor het voortgezet onderwijs
tel. 0900 1113111.

- Bureau Jeugdzorg Friesland, kantoor Drachten

Van Knobelsdorffplein 14, 9203 DJ Drachten, 0512 582999, www.bjzfriesland.nl

BIJLAGE 5 - Literatuur

Publicaties

- Fekkes, M. *Bullying among elementary school children*. Promotie Universiteit Leiden 28 juni 2005.
- Goossens, F., Vermande, M., Meulen, M. van der, *Pesten op school: achtergronden en interventies*. Den Haag: Boom Lemma Uitgevers, 2012.
- Meer, B. van der, *Pesten op school. Overzicht van artikelen*. Utrecht: Algemeen Pedagogisch Studiecentrum (APS), 1999. ISBN 90 6607 304 7. De publicatie is schriftelijk te bestellen bij het APS o.v.v. bestelnummer: 601.003. Het postadres is: APS, Postbus 85475, 3508 AL Utrecht.
- Meer, B. van der, *Kinderen en pesten, wat volwassenen ervan moeten weten en eraan kunnen doen*. Utrecht/Antwerpen: Kosmos-Z&K-uitgevers, 2002, 3e volledig herziene druk. ISBN: 90 21 53 62 50.
- Meer, B. van der, *Pesten bij kinderen, adviezen aan volwassenen*. Driebergen: OUDERS & COO, 1996, 2e druk. ISBN 90 75 760 01 9.
- Meer, B. van der, *Pesten op school, lessuggesties voor leerkrachten*. Assen: Van Gorcum, 2002, tweede druk. ISBN 90 232 3239 9.
- Meer, B. van der, *Lees- en voorleesboeken over pesten*. Utrecht: APS, Afd. VODA, 1999, ISBN 90 6607 3055.
- Mooij, T. *Pesten in het onderwijs*. Nijmegen: Instituut voor Toegepaste Sociale Wetenschappen (ITS), 1992.
- Mooij, T. *Leerlinggeweld in het voortgezet onderwijs*. Nijmegen: Instituut voor Toegepaste Sociale Wetenschappen (ITS), 1994.
- Ruigrok, R. *Handboek alles over pesten*. Esch: Quirijn, 2010.
- Young Sue. *Van pesten naar samenwerken. De supportgroup oplossingsgerichte aanpak bij pestgedrag in school*. Uitgeverij Pica, 2012.

Jeugdboeken over pesten

- Spijt!, Carry Slee (1997)
- Morgenster, Ellen Tijsinger (1995)
- We noemen hem Anna, Peter Pohl (1993)
-

Websites:

- www.pestweb.nl
- www.pesten.nl
- www.moed.nl
- www.helpwanted.nl