



PESTPROTOCOL

CSG Comenius

INHOUDSOPGAVE.

1. Inleiding.	2
2. Context. Over pesten gesproken.	3
2.1. Plagen en pesten.	
2.2. Hoe wordt er gepest?	4
2.3. Digitaal pesten.	
2.4. De gepeste jongere.	5
2.5. De pester.	
2.6. De meelopers en de andere jongeren.	6
3. Te verwachten problemen bij de aanpak van pesten.	7
4. Het pestprotocol.	8
4.1. Voorwaarden.	
4.2. De vijfsporenaanpak.	
4.3. Preventieve maatregelen.	9
4.4. Repressieve maatregelen.	10
4.4.1. Het stappenplan na een signalering van pesten.	
4.4.2. Toelichting.	
5. Digitaal pesten.	13
5.1. Het voorkomen van digitaal pesten.	
5.2. De aanpak van digitaal pesten.	
6. Ondertekening.	15
7. Bronvermelding.	17

Bijlagen.

1.	De implementatie van het protocol.	19
2.	Waarom worden jongeren gepest?	20
3.	Signaleringslijst voor pestgedrag.	22
4.	Pesten in de les.	24
4.1.	Lesmateriaal: verhalen, gedichten en brieven.	25
4.2.	Leefstijl 1, thema 4: Iedereen is anders.	34
4.3.	Pesten, dat pikken we niet.	35
4.4.	Horen, zien en niet meer zwijgen.	36
5.	Leidraad voor een gesprek met de betrokkenen.	37
6.	Tips tegen digitaal pesten.	40
7.	Digitaal pesten – wat is strafbaar?	42
8.	Adviezen aan alle ouders.	44
9.	Websites tegen pesten.	45

1. Inleiding.

Dit is het pestprotocol van CSG Comenius. Enerzijds bevat het richtlijnen bij eventueel geconstateerd pestgedrag, anderzijds staan er ook voorwaarden en activiteiten in die pesten kunnen voorkomen.

Pesten op school vraagt structureel om aandacht. Tien jaar na de lancering van het Nationaal Onderwijsprotocol tegen Pesten wordt er nog steeds veel gepest op school. Sterker nog, er zijn nieuwe vormen bij gekomen, die we kennen onder de noemer: digitaal pesten. Hieronder wordt verstaan: pesten via e-mail, mobieltjes en internet. Omdat de pester daarmee nog anoniemer te werk kan gaan, kunnen de consequenties voor de gepeste nog ingrijpender zijn.

De aanpak van pesten past in de visie van de school om een zo veilig mogelijk schoolklimaat te realiseren voor alle leerlingen, ouders en medewerkers. Dit protocol is een hulpmiddel om aan te geven op welke wijze de verschillende geledingen binnen de school samenwerken om pesten een halt toe te roepen. En juist deze samenwerking is van doorslaggevend belang bij een succesvolle aanpak van pesten.

Daarom gaat dit protocol ook uit van een vijfsporenaanpak:

- hulp aan de gepeste
- hulp aan de pester
- hulp aan de zwijgende middengroep
- hulp aan de docent
- hulp aan de ouders

Bij de aanpak van pesten speelt de school een fundamentele rol. In schoolverband zijn mogelijkheden voor handen om met leerlingen te spreken over de consequenties van het pesten en het tegengaan ervan. De ouders hebben hierbij, in de thuissituatie, een belangrijke aanvullende rol.

De inhoud van dit protocol heeft in principe een dynamisch karakter. Zo kunnen ontwikkelingen binnen de school of nieuwe inzichten m.b.t. het onderwerp een aanpassing noodzakelijk maken.

2. Context. Over pesten gesproken.

Definitie:

Pesten op school is een systematische, psychologische, fysieke of seksuele handeling van geweld door een of meerdere leerlingen ten opzichte van één of meer medeleerlingen, die niet (langer) in staat is/zijn zichzelf te verdedigen.

Pesten is dus een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend, intimiderend en zeer bedreigend. En daarmee onacceptabel!

Over pesten is vastgesteld, dat ...

- * pesten op scholen van alle vormen van geweld het meest voorkomt;
- * op de middelbare school minder kinderen gepest worden dan op de basisschool;
- * één op de vier kinderen in het basisonderwijs (375.000) en één op de zestien leerlingen in het voortgezet onderwijs (56.000) slachtoffer zijn van pestgedrag;
- * 2 van de 3 scholen een pestprotocol hebben. Maar dat pesten evenveel voorkomt op scholen die een pestprotocol hebben als op andere scholen;
- * 61% van de directeuren merkt, dat jongens en meisjes evenveel pesten. 30% vindt dat jongens meer pesten en 9% dat meisjes meer pesten;
- * 98% van de kinderen in Nederland internet gebruikt; 88% zit dagelijks thuis op internet;
- * 1 op de vijf kinderen en 1 op de 3 jongeren wel eens gepest wordt via de e-mail of sms;
- * 2% van de kinderen en 3% van de jongeren zegt zelf wel eens te pesten via e-mail of sms;
- * 1 op de 10 kinderen te maken krijgt met seksuele toespelingen tijdens het chatten;
- * 18% van de 14-jarigen tijdens het chatten wel eens zijn telefoonnummer aan een ander heeft gegeven. Voor één op de vijf kinderen volgde hierna een vervelende ervaring. (Bron: Steekproef Kidsweek, zomer 2003, steekproef de Kinderconsument i.s.m. Surfkids juli 2001)

Een schoolklimaat waarin pesten wordt gedoogd, resulteert in een ernstige aantasting van de pedagogische structuur en de veiligheid. En veiligheid is een basisvoorwaarde voor jongeren om zich te kunnen ontwikkelen. Pestgedrag moet dan ook door iedereen binnen de school serieus worden genomen.

Het lastige is dat veel pestgedrag niet direct zichtbaar is, zodat het moeilijk is om er greep op te krijgen. En zelfs als het wordt opgemerkt, weten docenten en onderwijsondersteunend personeel niet altijd hoe ze ermee om moeten gaan. Het is in elk geval van groot belang, dat men in staat is om pestgedrag te signaleren. De mentor zal hierbij een centrale rol innemen door aandacht te besteden aan de sfeer in de klas, door groepsgesprekken te houden en door het functioneren van de leerlingen te monitoren.

De leerlingen en de ouders moeten weten bij wie ze, in geval van pestgedrag, hulp kunnen krijgen in de school.

2.1. Plagen en pesten.

Bij plagen is er sprake van incidenten. Plagen gebeurt vaak spontaan, het duurt niet lang en is onregelmatig. Bij plagen zijn de jongeren gelijk aan elkaar; er is geen machtsverhouding. De rollen liggen niet vast: de ene keer plaagt de een, de andere keer plaagt de ander. Plagen gebeurt zonder kwade bijbedoelingen en is daarom vaak leuk, plezierig en grappig. Bij plagen loopt de geplaagde geen blijvende psychische en/of fysieke schade op en is in staat zich te verweren.

Bij pesten is het ene kind sterker en het andere kind zwakker. Het is steeds hetzelfde kind dat wint en hetzelfde kind dat verliest. Vaak gebeurt pesten niet één keer, maar is het gepeste kind steeds weer de klos. Het sterkere kind, de pester, heeft een grotere mond en anderen kijken tegen hem of haar op. De pester heeft geen positieve

bedoelingen, wil pijn doen, vernielen of kwetsen. Het gepeste kind voelt zich eenzaam en verdrietig; hij of zij is onzeker en bang.

Dus:

plagen

1. Er is sprake van een incident.
2. Bijna of geheel gelijke macht.
3. Geen blijvende schade.
4. Wel voldoende weerbaar.

pesten

1. Systematisch.
2. Ongelijk verdeelde macht.
3. Psychische en fysieke schade.
4. Niet weerbaar.

2.2. Hoe wordt er gepest?

Verbaal:	vernederen, belachelijk maken schelden bedreigen met bijnamen aanspreken gemene briefjes, mailtjes, sms-jes opstellen
Fysiek:	trekken aan kleding, duwen en sjorren schoppen en slaan krabben en aan haren trekken wapens gebruiken
Intimideren:	opjagen en achterna lopen in de val laten lopen, klem zetten of rijden opsluiten
Isoleren:	doodzwijgen en negeren uitsluiten van feestjes bij groepsopdrachten gedogen
Stelen of vernielen:	afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen kliederen op boeken banden lek prikken, fiets beschadigen
Afpersing:	dwingen om geld of spullen af te geven afdwingen om iets voor de pester te doen.
Digitaal pesten:	anonieme berichten versturen via MSN en SMS, roddelen, foto's van mobieltjes en webcam op internet plaatsen, privégegevens op een site plaatsen, wachtwoorden en credits stelen en misbruiken, haatprofielen aanmaken, virussen sturen, happy slapping, het versturen van een e-mailbom.

2.3. Digitaal pesten.

Dit is een relatief jonge verschijningsvorm van pesten, die de laatste jaren helaas een grote vlucht heeft genomen. De effecten ervan kunnen erger zijn dan bij traditioneel pesten. Opnames die via de webcam worden gemaakt, worden vastgelegd door een ander. Deze opnames verdwijnen nooit meer. Over de hele wereld kan een foto op een site staan. Foto's die eenmaal op internet staan zijn soms niet meer te verwijderen. Ook al vindt het pesten buiten de school plaats, de school heeft er veel last van. Het ruziën en pesten gaat op school door. Het schoolklimaat en de schoolresultaten van individuele leerlingen lijden eronder.

De bedoeling van pestgedrag is altijd macht door intimidatie. Bij dit gedrag zien we bij een aantal betrokkenen een bepaalde rolverdeling optreden.

2.4. De gepeste jongere.

Sommige jongeren lopen meer kans gepest te worden dan anderen. Dat kan met hun uiterlijk, gedrag, gevoelens en sociale uitingsvormen te maken hebben. Bovendien worden kinderen pas gepest in situaties, waarin pesters de kans krijgen om een slachtoffer te pakken te nemen, dus in onveilige situaties.

Veel jongeren die gepest worden hebben een beperkte weerbaarheid. Ze zijn niet in staat daadwerkelijk actie te ondernemen tegen de pesters en stralen dat ook uit naar hun kwelgeesten. Vaak zijn ze angstig en onzeker in een groep, ze durven weinig of niets te zeggen, omdat ze bang zijn om uitgelachen te worden. Deze angst en onzekerheid worden vaak versterkt door het ondervonden pestgedrag, waardoor de gepeste in een vicieuze cirkel terecht komt, waar hij zonder hulp zeker niet uitkomt.

Gepeste jongeren voelen zich vaak eenzaam, hebben in hun 'pestomgeving' geen vrienden om op terug te vallen en kunnen soms beter met volwassenen opschieten dan met hun leeftijdgenoten. Jongens die worden gepest behoren bijna nooit tot de motorisch beter ontwikkelde jongeren.

Een jongere die wordt gepest, praat er thuis niet altijd over. Redenen hiervoor kunnen zijn:

- * schaamte
- * angst dat de ouders met de school of met de pester gaan praten, waardoor het pesten mogelijk nog erger wordt
- * het probleem lijkt onoplosbaar

2.5. De pester.

Pesters zijn vaak de fysiek sterkeren in hun groep. Ze kunnen het zich vaak permitteren om zich agressiever op te stellen en ze reageren dan ook met dreiging van geweld of de directe inzet ervan. Zij zijn of lijken populair, maar zijn dat in feite niet. Ze dwingen hun populariteit af door te laten zien hoe sterk ze zijn en wat ze allemaal wel durven. Van binnen zijn ze vaak onzeker en ze proberen zichzelf groter te maken door een ander kleiner te maken. Pesters hebben feilloos in de gaten welke jongeren gemakkelijk aan te pakken zijn.

Pesters krijgen vaak andere kinderen mee, want wie meedoet, loopt zelf de minste kans om slachtoffer te worden. Pesters overtreden bewust regels en hebben vaak vaardigheden ontwikkeld om met hun daden weg te komen. Het profiel van de pester is sterk zelfbevestigend. Hij ziet zichzelf als een slimme durfal, die de dommerds de loef afsteekt. Doorgaans voelen pesters zich niet schuldig, want het slachtoffer 'vraagt er immers om gepest te worden'.

Het komt regelmatig voor, dat een pester in een eerder stadium of in een andere situatie zelf slachtoffer van pestgedrag is of was. Om te voorkomen weer het mikpunt van pestgedrag te worden, kan de jongere nu voor de daderrol kiezen.

Meiden pesten minder openlijk dan jongens en vaak op een subtiele manier, waarbij de uitdaging naar het gezag ter plekke niet echt speelt. Ze pesten vaak meer met woorden, maken geniepige opmerkingen of sluiten andere jongeren buiten. Meiden opereren minder individueel en richten zich meer op groepsvorming: er wel of niet bij (mogen) horen. Fysiek geweld komt bij meiden minder voor.

Op de lange termijn hebben pesters zeker last van hun pestgedrag. Door hun verkeerde en vooral beperkte sociale vaardigheden hebben ze vaak moeite om vriendschappen op te bouwen en te onderhouden, op andere gronden dan die van macht en het delen

daarvan. Pesters maken een abnormale sociale ontwikkeling door, met alle gevolgen van dien voor henzelf.

Pestgedrag kan een aantal dieper liggende oorzaken hebben:

- Een problematische thuissituatie
- Een vaak gevoelde anonimiteit (ik tel niet mee), als een pester zich verloren voelt binnen een grote groep.
- Het moeten spelen van een niet-passende rol.
- Een voortdurende strijd om de macht in de klas
- Een niet-democratisch leefmilieu binnen de school; een docent is autoritair en laat op een onprettige wijze blijken dat hij de baas is. Dergelijke spanningen kunnen op een zondebok worden afgereageerd.
- Een gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers of een laag niveau)
- Een zwak gevoel van autonomie (te weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid).

2.6. De meelopers en de andere jongeren.

De meeste jongeren zijn niet direct betrokken bij pesten in een direct actieve rol. Sommigen behouden enige afstand en anderen doen incidenteel mee. Dit zijn de zogenaamde 'meelopers'. Meelopers zijn bang om zelf in de slachtofferrol terecht te komen, maar het kan ook zo zijn dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en dat ze denken in populariteit mee te liften met de pester. Vooral meiden doen nogal eens mee om een vriendschap te kunnen behouden.

De meeste leerlingen houden zich afzijdig als er wordt gepest. Ze voelen zich vaak wel schuldig over het feit dat ze niet in de bres springen voor het slachtoffer of hulp inschakelen.

Het heeft beslist zin om in verzet te komen tegen het pesten. Zodra andere jongeren de gepeste te hulp komen of tegen de pesters zeggen dat ze moeten stoppen, kan de situatie aanzienlijk wijzigen. Het pesten wordt dan al meteen minder vanzelfsprekend en draagt een groter risico met zich mee. Met name voor de meelopers verandert de situatie gelijk: het wordt duidelijk dat het geen groepsnorm is om mee te gaan in het pestgedrag. Meelopers horen graag bij de norm en de grote groep.

Jongeren die pestgedrag signaleren en dit bij de docent aangeven, spelen dus een belangrijke rol. Ditzelfde geldt voor de ouders. Ouders van een gepeste, die dit met de school willen bespreken, zijn altijd sterk emotioneel bij het onderwerp betrokken. De gevoelde onmacht speelt bij hen heel sterk en is vaak niet een goede leidraad voor rationeel handelen. De ouders willen maar een ding: het pestgedrag moet onmiddellijk stoppen. Ouders van jongeren die niet direct bij het pesten zijn betrokken, kunnen meer afstand nemen. Hierdoor zijn zij beter in staat om aan hun kind duidelijk te maken, dat er iets aan het pesten gedaan moet worden. Dit is ook in het belang van de ontwikkeling van hun eigen kind: als er in de omgeving van een jongere wordt gepest, heeft hij zelf ook last van een onveilige, onprettige sfeer in de klas of de school.

3. Te verwachten problemen bij de aanpak van pesten.

Bij de gepeste jongere.

Een gepeste jongere schaamt zich vaak voor zijn gedrag, aangezien hij hiermee niet voldoet aan het verwachtingspatroon van de ouders. Veel pestslachtoffers doen er uiteindelijk maar het zwijgen toe en lopen de kans te vereenzamen. Als het pesten bespreekbaar wordt gemaakt door de ouders, wordt de gepeste sterk geconfronteerd met de gevolgen ervan, waardoor de angst aanvankelijk nog groter wordt: als represaille kan het pesten zich in nog heviger mate voor gaan doen.

Bij de pester.

De pester ziet zijn machtspeel en daarmee zijn positie bedreigd worden en wil dit koste wat kost voorkomen. Het komt echter ook voor, dat de pester zich net zo opgelucht voelt als de gepeste, als het probleem wordt aangepakt. Er wordt immers ook aandacht besteed aan het probleem van de pester. Deze is, vanwege het ontbreken van de juiste vaardigheden, onmachtig gebleken om zelf het ontstane probleem op te lossen.

Bij de directe omgeving van de jongere.

Er zijn altijd jongeren die zich schuldig voelen, omdat zij niet hebben kunnen of willen opkomen voor de gepeste door actief hulp te bieden of een volwassene in te schakelen. Ook zijn er jongeren die helemaal niet in de gaten hebben, dat er in hun omgeving wordt gepest. Ze zien wel dingen gebeuren, maar duiden deze niet als pestgedrag.

Bij de ouders.

Het kost ouders vaak moeite om hun kind terug te zien in de rol van pester of meeloper. Ouders beschikken vaak niet over de juiste informatie. Daarbij hoeft een pester op school zich thuis niet als zodanig te gedragen.

Sommige ouders zien de ernst van de situatie onvoldoende in. Zij benoemen het pestgedrag van hun kind als 'weerbaarheid' of 'onschuldige kwajongensstreken'. De opmerking van sommige ouders: "Ach, iedereen is toch wel eens gepest, u toch ook?", is in die zin tekenend. Hun kind maakt echter een abnormale ontwikkeling door met grote risico's op normatief afwijkend gedrag op latere leeftijd, met alle gevolgen van dien. Behalve de pester moeten dus ook vaak de ouders doordrongen worden van de ernst en het ongewenste karakter van het vertoonde gedrag voor alle betrokkenen.

4. Het Pestprotocol.

Het pestprotocol vormt de verklaring van de vertegenwoordigers van de school en de ouders, waarin is vastgelegd dat men pestgedrag op school niet accepteert en volgens een vooraf bepaalde handelwijze gaat aanpakken.

CSG Comenius wil voor alle jongeren die de school bezoeken een veilige school zijn. Dit betekent, dat de school expliciet stelling neemt tegen pestgedrag en concrete maatregelen voorstelt bij voorkomend pestgedrag.

4.1. Voorwaarden.

Pesten op school is een ingewikkeld probleem. Aan de aanpak ervan zijn enkele belangrijke voorwaarden verbonden:

1. Pesten moet als een **probleem** worden gezien door alle direct betrokken partijen: directie, personeel, ouders en leerlingen (gepeste jongeren, pesters en de zwijgende middengroep).
2. De school moet het pestprobleem **voorkomen**. Een preventieve aanpak bestaat ondermeer uit de behandeling van het onderwerp met de leerlingen, waarna met hen de regels worden vastgesteld.
3. Als pesten desondanks toch optreedt, moet het personeel dat kunnen **signaleren**.
4. Het personeel moet duidelijk stelling nemen tegen het pesten.
5. Wanneer pesten, ondanks alle inspanningen, toch weer de kop opsteekt, moet de school beschikken over een **directe aanpak** (curatief).
6. Weigert een school of een personeelslid het probleem aan te pakken, gebeurt dit op onjuiste wijze of heeft de aanpak geen resultaat, dan is inschakeling van een **vertrouwenspersoon** nodig, die het probleem onderzoekt en het bevoegd gezag adviseert over de te nemen maatregelen. Eventueel kan deze, op verzoek van de ouder(s) van het gepeste kind, een klacht indienen bij de klachtencommissie, die het probleem onderzoekt en het bevoegd gezag adviseert over de te nemen maatregelen.

4.2. De vijfsporenaanpak

Het protocol is gebaseerd op de vijfsporenaanpak.

1. Hulp aan de jongere die gepest wordt.

Het probleem wordt serieus genomen.

Er wordt uitgezocht wat er precies is gebeurd.

Er wordt overlegd over mogelijke oplossingen.

Er wordt hulp aangeboden binnen de interne/ externe leerlingenzorg.

2. Hulp aan de pester.

De jongere wordt geconfronteerd met zijn gedrag en de gevolgen hiervan voor de gepeste, de omgeving en hemzelf.

Er wordt getracht de achterliggende oorzaken boven tafel te krijgen.

Er wordt gewezen op het gebrek aan empathisch vermogen, dat zichtbaar wordt in het gedrag.

Er wordt hulp aangeboden binnen de interne/ externe leerlingenzorg.

3. Hulp aan de zwijgende middengroep.

De mentor bespreekt met de klas het pesten en benoemt de rol van alle leerlingen hierin.

Er wordt gesproken over mogelijke oplossingen en welke bijdrage de klas kan leveren aan een verbetering van de situatie. De mentor speelt hierin een actieve, sturende en monitorende rol.

4. Hulp aan het personeel.

Het personeel beschikt over voldoende informatie over pesten, zoals signalen, oorzaken, gevolgen en concrete (preventieve en curatieve) aanpakmogelijkheden.

De school werkt aan een goed beleid rond pesten, zodat de veiligheid van leerlingen binnen de school zo optimaal mogelijk gerealiseerd kan worden.

5. Hulp aan de ouders.

Ouders die zich zorgen maken over pesten worden serieus genomen.

De school werkt samen met de ouders om het pesten aan te pakken.

De school geeft informatie en adviezen aan de ouders over het onderwerp en over hoe te handelen als blijkt dat hun kind wordt gepest of andere kinderen pest of tot de zwijgende middengroep behoort.

De school verwijst de ouders zo nodig naar deskundige hulpverleners.

4.3. Preventieve maatregelen

De hieronder beschreven maatregelen zijn erop gericht om pestgedrag te voorkomen.

1. In alle pauzes is er toezicht op het plein, in de kantine en in de gangen. De toezichthouders zijn attent op pesten en treden op overeenkomstig de inhoud van het protocol.
2. Elke mentor bespreekt aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken en regels in de klas en in de school. Het onderling plagen en pesten wordt hierbij benoemd en besproken. Tevens bespreekt de mentor in zijn klas het pestprotocol. Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd. In klas 1 wordt door de mentor in de lessen 'Leefstijl' (thema 4: Iedereen is anders) aandacht besteed aan het onderwerp.
3. In alle leerjaren wordt aandacht besteed aan pesten in een of meerdere mentorlessen (Zie: bijlage 4 – 4.4.).
4. Indien een mentor of docent daartoe aanleiding ziet, besteedt hij expliciet aandacht aan pestgedrag in een groepsgesprek. Hierbij worden de rol van de pester, het slachtoffer, de meelopers en de stille getuigen benoemd.
5. Van de gesprekken rond pesten worden aantekeningen gemaakt, die door de mentor worden bewaard in het leerlingvolgsysteem van zowel de pester als het slachtoffer.

De belangrijkste regels bij pesten

Word je gepest, praat er over, thuis en op school. Houd het nooit geheim!

Als je wordt gepest ...

1. Als iemand zich vervelend tegen je gedraagt, geef dan duidelijk aan, dat je wilt dat dat stopt. Als dit niet helpt, vraag je een docent om hulp.

Andere belangrijke regels:

2. Je accepteert een ander zoals hij of zij is.
3. Je gaat met de ander om zoals jij wilt dat er met jou wordt omgegaan.
4. Je toont respect voor de ander, jong en oud.
5. Je beoordeelt een ander niet op uiterlijk of huidskleur.
6. Je komt niet zonder toestemming aan de spullen van een ander.

Hieruit vloeit voort, dat ...

7. Je een ander niet uitlacht, uitscheldt of beroddeelt.
8. Je een ander niet bedreigt of pijn doet, ook niet met woorden.
9. Je bij een conflict niet voor eigen rechter speelt.
10. Je naar een docent stapt als je ziet of hoort dat er iemand wordt gepest.

4.4. Repressieve maatregelen.

De hieronder beschreven maatregelen zijn erop gericht om gesignaleerd pestgedrag te doen stoppen.

4.4.1. Het stappenplan na een signalering van pesten.

A. De mentor

1. Wanneer het pesten plaatsvindt in klassenverband, praat de mentor eerst met de gepeste en later met de pester (zie bijlage 5). Vervolgens organiseert de mentor een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen.
2. De mentor bespreekt direct het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt.
3. De mentor informeert de coördinator over het gesignaleerde gedrag.
4. De mentor gaat in gesprek met de klas. Dit is belangrijk in verband met het herstellen van de groeps sfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groeps lid heeft.
5. Indien het probleem zich herhaalt, meldt de mentor het gedrag aan de coördinator van de leerling(en). Hij verwijst hierbij naar het leerlingvolgsysteem, waarin de mentor de gebeurtenissen en de gemaakte afspraken heeft vastgelegd.

B. De coördinator.

1. De coördinator neemt de rol van de mentor over bij herhaling van het pestgedrag en wanneer het pesten het klasniveau overstijgt.
2. Hij heeft zo nodig een afzonderlijk gesprek met de gepeste en de pester of organiseert direct een gesprek tussen beide.
3. In het contact met de pester is het doel driedelig, namelijk:
 - confronteren (zie bijlage 5)
 - mogelijke achterliggende problematiek boven tafel krijgen
 - helderheid geven over de op te leggen sancties.
4. In het contact met de gepeste wordt gekeken of hij sociaal gedrag vertoont, waardoor hij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.
5. Hij adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste, hulp op vrijwillige basis binnen de leerlingenzorg.
6. Hij nodigt de betrokken ouders afzonderlijk uit op school en informeert hen over de ontstane situatie, over de genomen stappen en de gemaakte afspraken.
7. Hij bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders.
8. Hij koppelt alle informatie weer terug naar de betreffende mentor.
9. De coördinator informeert de teamleider over het verloop. Bij gebleken onoplosbaarheid van het probleem neemt de teamleider de regie in handen.
10. De uitgevoerde interventies en de gemaakte afspraken worden vastgelegd in het leerlingvolgsysteem.

4.4.2. Toelichting.

Hulp aan de gepeste jongere.

De begeleiding van de gepeste is van groot belang. Deze is eenzaam en slachtoffer en heeft recht op directe zorg vanuit de school. Naast het voorkomen van nieuwe ongewenste ervaringen, staat het verwerken van de reeds opgedane ervaringen centraal. Hiervoor kan een beroep gedaan worden op de interne leerlingenzorg. Eventueel kan, zo nodig, een advies gegeven worden voor een aanvullende training bij een externe instantie.

Hulp aan de pester.

Ook de pester heeft recht op hulp. Hij kan immers blijkbaar niet op een normale wijze omgaan met anderen en heeft hulp nodig om zijn functioneren structureel te kunnen veranderen. Hierbij kan gekozen worden uit de volgende mogelijkheden.

1. Het straffende gesprek

Een straffend gesprek is kort. De mentor vertelt de leerling dat hij geen veiligheid heeft geboden en dat hij hem om die reden moet straffen. De sanctie wordt vervolgens meegedeeld. Bij voorkeur heeft deze een pedagogisch karakter en een directe, inhoudelijke relatie met het onderwerp pesten.

De mentor maakt gebruik van die maatregel die het meest geschikt is voor de desbetreffende pester. Bijvoorbeeld:

Maatregel 1: Een (gedeelte van een) boek over pesten lezen, hiervan een uittreksel maken.

Maatregel 2: Een excuusbrief schrijven voor het slachtoffer.

Maatregel 3: Een brief met een beschrijving van gepeste jongeren lezen. De opdracht hierbij is dat de pester zich voorstelt dat dit zijn broertje of zusje overkomt. In een gesprek door de mentor wordt hem gevraagd wat deze brieven emotioneel met hem hebben gedaan.

2. Het probleemoplossende gesprek

Als dit geen resultaat oplevert, voert de mentor een aantal probleemoplossende gesprekken met de pester om de oorzaak van het pestgedrag bloot te leggen. Dit is nodig om tot de juiste hulp te komen. De mentor legt de pester daartoe mogelijke oorzaken van pestgedrag voor:

- weinig echte aandacht van de ouders;
- lichamelijke bestraffing door de ouders;
- ouders corrigeren agressief gedrag niet;
- zelf gepest zijn;
- slecht voorbeeld van ouders of andere volwassenen;
- slecht voorbeeld van docenten;
- blootstelling aan geweld op tv of in computerspelletjes.

Zo nodig kan hierbij de hulp van een zorgfunctionaris, bijvoorbeeld een counselor, worden ingeroepen.

3. Gevoeligheid vergroten

Is de oorzaak enigszins duidelijk, dan probeert de mentor vervolgens 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 bijv. een tv-programma over pesten te kijken. Voorts kan de mentor 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.

4. Het gesprek met de ouders

Als ook dit niet leidt tot gedragsverandering, is het tijd om een gesprek met de ouders van de pester aan te gaan. Het advies is om dit pas te doen, wanneer de voorgaande acties op niets uitlopen. Jongeren weten vaak niet wat ze andere jongeren aandoen en zijn vaak wel te beïnvloeden in een goede richting. Maar soms veranderen ze hun gedrag niet en blijven ze een bron van onveiligheid voor klasgenoten. De ouders moet 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 dan ook niet meer als een toevallig en onbelangrijk voorval af te doen.

Er is nog een reden om het gesprek met de ouders in zo'n laat stadium te houden; bescherming van de pester tegen mogelijke lichamelijke mishandeling door de ouders. Als de ouders van echte pesters hun kinderen klappen geven bij normoverschrijding, zoals onderzoek heeft aangetoond, dan dient de school al het mogelijke te doen om aan pestgedrag een einde te maken, voordat de ouders op de hoogte worden gesteld. Bang als ze zijn om door hun ouders mishandeld te worden, zullen echte pesters van alles beloven wanneer een gesprek met de ouders wordt aangekondigd. Dit biedt een goede

mogelijkheid om definitief een einde te maken aan het pestgedrag. Anderzijds kan een jongere dit als chantagemiddel gebruiken, waardoor de mentor in feite niets meer kan doen.

5. Sociale vaardigheidstraining

Als het pestgedrag blijft voortduren, wordt de jongere dwingend geadviseerd om een begeleidingstraject aan te gaan bij een externe hulpverleningsinstantie.

Zo nodig, bij het zich herhalen van het pestgedrag door dezelfde dader(s), zal de school zich gedwongen zien terug te vallen op maatregelen als schorsen en/of verwijderen.

5. Digitaal pesten.

5.1. Het voorkomen van digitaal pesten.

1. Het toepassen van het pestprotocol
2. Leerlingen bewust maken van de gevaren op internet, de effecten van digitaal pesten en de strafbare feiten.
3. Het afspreken van internetgedrag en samen met de leerlingen regels te maken.
4. Pesten bespreekbaar maken in de klas en leerlingen elkaar daarop laten aanspreken.
5. Sancties van het pestprotocol consequent toepassen.
6. Het schoolreglement aanpassen. Bijvoorbeeld: "het maken van opnames van medeleerlingen en leerkrachten zonder toestemming kan leiden tot schorsing/verwijdering/disciplinaire maatregelen"
7. Het opleiden van de medewerkers in de school (ook onderwijsondersteunend personeel) is noodzakelijk. Een studiemiddag zorgt dat medewerkers up to date met hun kennis zijn.
8. Ouders informeren d.m.v. een ouderavond. Ouders zijn in het algemeen niet goed op de hoogte van wat hun kind op internet doet. Alleen door met de ouders samen te werken is digitaal pesten aan te pakken.

5.2. De aanpak van digitaal pesten.

A. een blootfoto van een jongere is op het internet geplaatst

- Luister naar de jongere. Toon begrip en veroordeel niet.
- Neem contact op met de ouders.
- Meld dit bij de contactpersoon of vertrouwenspersoon.
- Meld dit bij de provider met verzoek tot verwijdering van de foto. Zet jouw provider in dit emailadres: abuse@provider.nl
- Adviseer de ouders aangifte bij de politie te doen.
- Probeer de dader te achterhalen.
- Voer maatregelen uit richting de dader.

B. een jongere wordt steeds lastig gevallen (stalking)

- Leer de jongere assertief te zijn: nee zeggen, contact afsluiten.
- De jongere niet laten ingaan op de stalker.
- Breng de ouders op de hoogte.
- Adviseer de ouders en de jongere om bewijslast te verzamelen.
- Adviseer de ouders aangifte bij de politie te doen.

C. over een jongere wordt geroddeld via MSN

- Geef steun en luister naar de jongere.
- Adviseer de jongere berichten te bewaren en op te slaan.
- Probeer de dader te achterhalen via systeembeheerder en slachtoffer.
- Bespreek het met de mentor/trouwenspersoon.
- Spreek de pester(s) aan.
- Voer eventueel een klassengesprek.
- Neem contact op met de ouders.

Probeer de dader op te sporen

Soms is de identiteit van de dader te achterhalen door uit te zoeken van welke computer op school het bericht is verzonden. Je gebruikt daarvoor de zogenaamde logfiles van de schoolserver. Vanzelfsprekend heb je daar wel (technische) ondersteuning van een ICT-

coördinator, systeembeheerder, en/of externe beheerder voor nodig. Ga na wanneer het bericht verstuurd is en welke klas op dat moment gebruik maakte van de computer. De stijl van het bericht en eventuele taalfouten kunnen de dader verraden. De dader kan wellicht ook worden gevonden door in de klas te praten over wat er is gebeurd. Soms is het niet mogelijk een dader te achterhalen en zit er niets anders op dan het effect te minimaliseren. Dat kan het beste door het slachtoffer op het hart te drukken niet te reageren op hate-mail of andere ongewenste berichten.

Blokkeren van afzenders

Sommige programma's hebben de mogelijkheid om specifieke afzenders te blokkeren. Verwijs ouders naar onderstaande websites voor meer informatie. Op den duur loont het wellicht de moeite de jongere een nieuw e-mail adres te geven. Vertel de jongeren dat ze altijd heel voorzichtig moeten zijn met het doorgeven van hun e-mail adres aan anderen.

Digitaal pesten is strafbaar

Er zijn verschillende vormen van digitaal pesten die strafbaar zijn (zie bijlage 7). Jongeren realiseren zich dat vaak niet. Ook wanneer het slachtoffer lichamelijk letsel of materiële schade is toegebracht, kan de politie worden ingeschakeld.

Informatieve websites over digitaal pesten:

www.mijnleerlingonline.nl
www.dekinderconsument.nl
www.iksurfveilig.nl
www.internetsoa.nl
www.i-respect.nl

6. Ondertekening.

De ondertekenaars van het Pestprotocol verklaren het volgende:

1. Pesten is een wezenlijk en groot probleem. Uit onderzoek blijkt dat zo'n 385.000 leerlingen in Nederland slachtoffer zijn van pestgedrag. Pestgedrag is schadelijk voor jongeren, zowel voor de slachtoffers als voor de pesters. De omvang en zwaarte van het probleem leiden tot de noodzaak van een aanpak door alle opvoeders van jongeren, in het bijzonder door de ouders en de docenten.
2. Bestuur en directie gaan uit van een zo goed mogelijke samenwerking tussen ouders, docenten en leerlingen om een passend en afdoend antwoord te vinden op het probleem van het pesten. Deze samenwerking is gebaseerd op afgesproken beleid.
3. CSG-Comenius wenst een samenwerking, zoals bedoeld onder 2, ook daadwerkelijk aan te gaan, te stimuleren en levend te houden.
4. De ondertekenaars van dit protocol verplichten zich daarom het volgende te doen:
 - zorg te dragen voor een aanpak via en het werken volgens de 'vijfsporenaanpak';
 - zorg te dragen voor het bewust maken en bewust houden van het bestaan en de zwaarte van het probleem bij de leerlingen;
 - zorg te dragen voor het informeren van de ouders van de school over de inhoud van het protocol;
 - zorg te dragen voor het aanleggen van - voor iedere persoon aan de school verbonden - toegankelijke, goede informatie over het probleem van het pesten.

5. Verantwoording.

Dit protocol is vastgesteld op 2009 en heeft een geldigheid van drie jaar.

Exemplaren van het protocol zijn verstrekt aan:

- de centrale directie
- de MR
- de locatiedirecteuren, teamleiders/coördinatoren van elke locatie
- de docenten
- de zorgfunctionarissen
- de interne vertrouwenspersonen van elke locatie
- de externe vertrouwenspersoon.

Tevens is het protocol terug te vinden op de website van CSG Comenius.

Uiterlijk per 2012 wordt door vastgesteld in hoeverre dit protocol inhoudelijk nog actueel is. Hij evalueert de werking van het protocol samen met de locatiedirecteuren, de teamleiders/coördinatoren en de zorgfunctionarissen en rapporteert hierover aan het CMT. Zo nodig doet hij aanpassingsvoorstellen, die door het CMT worden vastgesteld. Ook stelt het CMT de geldigheidsduur van het aangepaste protocol vast. zorgt voor verspreiding van het aangepaste protocol naar:

- de centrale directie
- de MR
- de locatiedirecteuren, teamleiders/coördinatoren van elke locatie
- de docenten
- de zorgfunctionarissen
- de interne vertrouwenspersonen van elke locatie
- de externe vertrouwenspersoon.

Tevens is het aangepaste protocol terug te vinden op de website van CSG Comenius.

Leeuwarden,

Naam directeur:

Handtekening:

Leeuwarden,

Naam protocolverantwoordelijke:

Handtekening:

Leeuwarden,

Naam voorzitter MR:

Handtekening:

Leeuwarden,

Namens de ouders (lid oudergeleding MR):

Handtekening:

Leeuwarden,

Namens de leerlingen (lid leerlinggeleding MR):

Handtekening:

7. Bronvermelding.

Pesten op school, hoe ga je er mee om?
Uitgave van LOBO, NKO, Ouders & Co, VOO
Mei 2005.

Pestprotocol Dockingacollege.

www.pestweb.nl

www.pesten.net

BIJLAGEN

1.	De implementatie van het protocol.	19
2.	Waarom worden jongeren gepest?	20
3.	Signaleringslijst voor pestgedrag.	22
4.	Pesten in de les.	24
4.1.	Lesmateriaal: verhalen, gedichten en brieven.	25
4.2.	Leefstijl 1, thema 4: Iedereen is anders.	34
4.3.	Pesten, dat pikken we niet.	35
4.4.	Horen, zien en niet meer zwijgen.	36
5.	Leidraad voor een gesprek met de betrokkenen.	37
6.	Tips tegen digitaal pesten.	40
7.	Digitaal pesten – wat is strafbaar?	42
8.	Adviezen aan alle ouders.	44
9.	Websites tegen pesten.	45

Bijlage 1.

De implementatie van het protocol.

Bij de invoering van het protocol worden de volgende stappen genomen:

1. Het protocol wordt besproken in de verschillende geledingen binnen de school: het CMT, het Onderwijs Overleg, de MR, de leerlingenraad, de locatieteams, de leerlingenzorg. Elke geleding spreekt zich uit over de inhoud.
2. De reacties worden binnen 6 weken ter beschikking gesteld aan de Centrale Directie, waarna, in overleg met de opsteller van het concept protocol, de inhoud definitief wordt vastgesteld door het CMT.
3. Vervolgens wordt het protocol ter ondertekening voorgelegd aan de Centrale directie, de MR, de oudergeleding van de MR en de leerlinggeleding van de MR.
4. Een exemplaar van het protocol wordt ter beschikking gesteld aan alle locatie-teams en opgenomen in de protocollenmap, waarvan in elk geval een exemplaar aanwezig is in de docentenruimte. Ook is het protocol digitaal beschikbaar via Moodle.
6. Van de realisatie en beschikbaarheid van het protocol wordt melding gemaakt op de website van CSG Comenius en in 'Op locatie'.
7. Door het CMT en het Onderwijs Overleg krijgt de koppeling met het mentoraat/ het lesgebeuren vorm en inhoud.
8. Door het CMT en het Onderwijs Overleg worden initiatieven ontwikkeld om de deskundigheid van de docenten over het onderwerp te vergroten, waarbij mogelijk een relatie kan worden gelegd met het scholingsaanbod van het Samenwerkingsverband 3.02 Noordwest Friesland in het kader van 'Scholen doe je samen'.
9. Door het CMT en het Onderwijs Overleg worden initiatieven ontwikkeld om het onderwerp nader onder de aandacht te brengen van de ouders, bijvoorbeeld door het organiseren van een ouderavond of workshops.

Bijlage 2.

Waarom worden jongeren gepest?

Pesten kan niet verklaard worden door één oorzaak of theorie. Pesten heeft veel te maken met de verhoudingen binnen een groep. Pestproblemen ontstaan vaak in ongunstige omstandigheden. Bijvoorbeeld bij een onveilige sfeer in de klas of spanning in het gezin. Het is niet gemakkelijk om een eind te maken aan pesten. Een leerling in een andere klas zetten verandert niets aan de onveilige sfeer in de klas.

Een aantal verklaringmodellen:

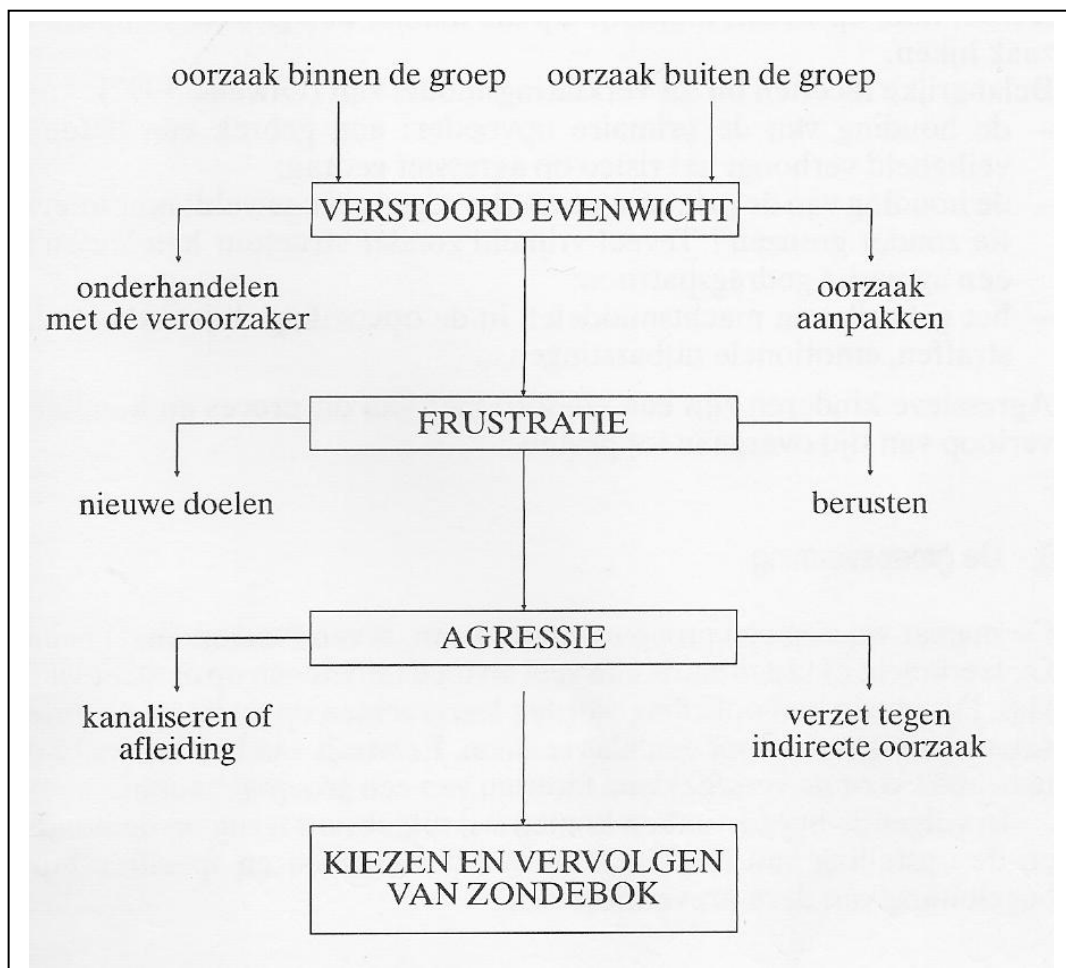
De zondebok

Wanneer men over pesten spreekt is er altijd sprake van een zondebok oftewel een slachtoffer. Het slachtoffer wordt geleidelijk aan in verschillende fasen in de rol van zondebok gedrongen.

Allereerst vindt er een gebeurtenis plaats waardoor het bestaande evenwicht in de groep wordt verstoord. Bijvoorbeeld, een onvriendelijke leerkracht, ruzie thuis, negatief gedrag van een leerling. Het is niet altijd mogelijk om deze verstoring aan te pakken en dit kan leiden tot frustratie.

Er zijn verschillende manieren om met deze frustratie om te gaan, bijv. agressie of zoeken naar oplossingen. Wanneer de agressie niet direct kan worden gericht op de veroorzaker van het verstoord evenwicht, kan ze worden afgeleid naar indirecte veroorzakers, bijvoorbeeld het vernielen van het meubilair op school. Anderzijds kan agressie ook constructief worden aangewend, bijvoorbeeld bij competitiesport.

Agressie keert zich vaak tegen een weerloos slachtoffer. Er wordt gezocht naar een zondebok. Bob van der Meer geeft deze zondeboktheorie als volgt schematisch weer.



Er zijn vier factoren te noemen waardoor iemand gemakkelijk het slachtoffer wordt van pesterijen.

Ten eerste de jongeren die anders zijn. Gepeste jongeren doen vaak andere dingen dan de meeste leeftijdgenoten. Elke afwijking van het normale patroon kan leiden tot de rol van zondebok, bijvoorbeeld het al dan niet dragen van merkkleding.

Ten tweede de bereikbaarheid. Wanneer de oorzaken van de frustratie afwezig zijn, kan de agressie zich richten op anderen.

Ten derde zijn zondebokken meestal 'makkelijke prooien', omdat ze weerloos zijn en niets terug doen.

Ten vierde blijkt in de praktijk vaak dat ze al eerder tot zondebok zijn gemaakt. Gedrag van een zondebok is een aanleiding tot pesten. Echter, de rol van slachtoffer leidt tot introvert gedrag, bijvoorbeeld zich terugtrekken. Hoe langer het pesten duurt, hoe groter de gevolgen voor het gedrag van het slachtoffer, wat weer aanleiding kan geven tot nieuwe pesterijen in andere omstandigheden.

De modelleringtheorie

De modelleringtheorie gaat ervan uit dat al het gedrag wordt aangeleerd. Jongeren worden regelmatig geconfronteerd met modellen van agressief gedrag, bijvoorbeeld via de media, thuis en op straat. Jongeren kunnen zo gaan denken dat geweld normaal is.

Belangrijk bij deze theorie is de opvoeding. Hierbij moet gekeken worden naar de houding van de opvoeder ten opzichte van agressief gedrag en geweld.

Olweus noemt een aantal belangrijke facetten bij dit verklaringsmodel:

- de houding van de ouder: waarborgen van veiligheid en liefde verminderen het risico op agressief gedrag
- de houding van de ouder tegenover geweld: waarborgen van regels en structuur verminderen het risico tot een agressief gedragspatroon
- het gebruik van machtsmiddelen in de opvoeding: in welke mate de ouder gebruik maakt van bijvoorbeeld lijfelijke straffen en emotionele uitbarstingen.

Groepsvorming

De ontwikkeling van een groep en de groepsvorming heeft invloed op pestgedrag. Deze ontwikkeling kan in vijf verschillende fasen worden onderverdeeld.

Fase 1: de fase waarin de klas in het begin van het schooljaar wordt gevormd. De leerlingen beschouwen zich nog niet als een groep/groepsleden, maar als aparte individuen. Onder de leerlingen heerst een gevoel van onveiligheid, doordat ze elkaar nog niet goed kennen, de rollen nog niet vast liggen en de leerlingen zelf niet hebben gekozen om in een bepaalde klas te zitten.

Fase 2: de leerlingen gaan op zoek naar gelijkheid. Leerlingen zoeken contact met andere klasgenoten en er ontstaan relaties op basis van de eerste indrukken. In deze fase zijn de leerlingen op zoek naar bepaalde posities/rollen in de groep.

Fase 3: het groepsgevoel begint zich te ontwikkelen en de leerlingen voelen zich veiliger. De relaties tussen de leerlingen worden belangrijk.

Fase 4: de fase van verkenning en aanvaarding van het 'anders zijn'.

Fase 5: de groep kan zich opsplitsen in twee richtingen. De groep ontwikkelt zich verder als eenheid of de groep groeit uit elkaar.

Wanneer er binnen een groep een negatieve sfeer ontstaat, kunnen kinderen zich onveilig gaan voelen. De manier waarop een groep tot stand komt is erg belangrijk.

Docenten kunnen veel invloed uitoefenen op de sfeer in de klas.

Bijlage 3.

Signaleringlijst voor pestgedrag.

Vier verschillende vormen van pesten

Er zijn verschillende vormen van pesten te onderscheiden:

- **Fysiek pesten** bestaat uit slaan, schoppen, krabben, bijten, duwen en trekken.
- **Psychologisch pesten** bestaat uit iemand uitsluiten, niet mee laten doen aan activiteiten en negeren. Dit is een vorm van indirect pesten.
- **Verbaal pesten** bestaat uit schelden, bijnamen geven, dreigen, narroepen, uitlachen.
- **Digitaal pesten**, anonieme berichten versturen via MSN en SMS, schelden, roddelen, bedreigen, foto's van mobieltjes en webcam op internet plaatsen, privégegevens op een site plaatsen, wachtwoorden en credits stelen en misbruiken, haatprofielen aanmaken, virussen sturen, happy slapping, en het versturen van een e-mailbom.

Kenmerken van de drie rollen bij pesten

Jongeren die gepest worden:

- zijn angstig en onzeker;
- horen niet tot de sterksten;
- trekken zich terug;
- voelen zich 'stom' en zien zichzelf als mislukking;
- zijn eenzaam, hebben vaak geen vriend of vriendin;
- kunnen moeilijk voor zichzelf opkomen;

Jongeren die pesten:

- zijn vaak de sterksten van de groep;
- hebben de behoefte om andere kinderen hun macht te tonen;
- zijn opstandig en tegendraads;
- gedragen zich agressief;
- komen zelfverzekerd over;
- zijn meestal populair bij kleine groepen jongeren;
- geen schuldgevoelens;

Meelopers:

- weten soms niet dat er gepest wordt in de groep;
- doen soms mee omdat ze bang zijn zelf slachtoffer te worden;
- nemen geen initiatief tot pesten, maar ondernemen ook geen actie om het pesten te stoppen;
- voelen zich machteloos, omdat ze niet weten wat ze aan pesten moeten doen;

Pestsignalen

- Volstrekt doodzwijgen;
- Isoleren;
- Psychisch, fysiek of seksueel mishandelen;
- Een kring vormen of insluiten in de klas, gang of schoolplein;
- Buiten school opwachten, slaan of schoppen;
- Klopjachten organiseren;
- Op weg van en naar school achterna rijden;
- Naar het huis van het slachtoffer gaan;
- Opbellen;
- Als slaaf behandelen;
- Nooit de echte naam van een klasgenoot gebruiken, maar een bijnaam;
- Voortdurend zogenaamde leuke opmerkingen maken over een klasgenoot;
- Opdracht geven huiswerk te maken of huiswerk innemen;
- Bezittingen vernielen of afpakken;
- Cadeaus eisen of geld afpersen;
- Jennen;

- Het slachtoffer voortdurend de schuld van iets geven;
- Uitschelden of ertegen gaan schreeuwen;
- Opmerkingen maken over de kleding;
- Beledigen;
- Briefjes doorgeven;
- Etc..

Bijlage 4.

Pesten in de les.

Sommige docenten, mentoren vinden het moeilijk om het onderwerp pesten aan de orde te stellen. Ze zijn bang dat dit het pestgedrag juist zal stimuleren. Om dit te voorkomen vertel je de leerlingen niet uitgebreid wat pesters met hun slachtoffers uithalen.

Behandel het onderwerp in algemene termen.

Wanneer je in een les over pesten praat, neem dan **geen pestsituatie in de klas** als uitgangspunt, maar maak bijvoorbeeld gebruik van een krantenknipsel, een brief van een leerling/ouder of een leesboek.

Het **goede voorbeeld** geven binnen de schoolgemeenschap, in de omgang met de leerlingen, de ouders en de collega's, is erg belangrijk. Er zal minder gepest worden in een klimaat waar duidelijkheid heerst over de omgang met elkaar en waar agressief gedrag tussen leerlingen niet wordt geaccepteerd.

Lesactiviteiten en materialen.

De lesactiviteiten voor leerlingen in het voortgezet onderwijs worden onderverdeeld in:

- klas 1
- klas 2 en 3
- bovenbouw

Lesactiviteiten voor klas 1

- * Behandeling van het onderwerp aan het begin van het schooljaar
 - de vijf partijen bij pesten;
 - verschil tussen pesten en plagen;
 - pesten is vergelijkbaar met kindermishandeling
- * Het maken van een set regels door de leerlingen
- * Afname van een sociogram
- * Regelmatige controle op de uitvoering ervan.

Lesactiviteiten voor klas 2 en 3

- * De bestaande regels doorlopen en/of nieuwe regels vaststellen
- * Een les Nederlands of een gedeelte van een les Lichamelijke Opvoeding aan het onderwerp besteden
- * Met gerichte opdrachten kijken naar uitzendingen over pesten
- * Afname van een sociogram
- * Bespreken van brieven van slachtoffers of hun ouders.

Lesactiviteiten voor de Bovenbouw

- * Behandeling van:
 - het zondebokmechanisme als groepsverschijnsel, als maatschappelijk en als historisch verschijnsel;
- * het zondebokfenomeen in de literatuur;
- * het geloof in de rechtvaardige wereld;
- * de partijen en mechanismen bij machtsmisbruik;
- * de relatie tussen pesten en kindermishandeling;
- * de samenhang tussen vooroordelen, discriminatie en het zondebokmechanisme (waaronder fascisme, racisme, seksisme, vreemdelingenhaat en het potten- en pottenrammen);
 - de overeenkomsten tussen pesten en het geweld in Nazi-Duitsland.
- * Met gerichte opdrachten kijken naar een uitzending over pesten.

In de orthotheek is materiaal aanwezig over pesten: literatuur, beeld- en lesmateriaal, bijv. de lesmodule 'Pesten dat pikken we niet!'

Bijlage 4.1.

Lesmateriaal: verhalen, gedichten en brieven.

Verhaal 1

Erwin is slechtziend

Ik ben Erwin ten Hoorn Boer. In woon in Oss en ben nu 16 jaar oud. Ik ben slechtziend en je voelt het al aankomen, daar ben ik veel mee gepest. Om andere kinderen die ook worden gepest te helpen vertel ik jullie mijn verhaal.

Aan het eind van groep 5 van de basisschool begonnen bij mij de pesterijen. In het begin was ik vooral het prototype van een Slachtoffer van pesterijen. Ik heb rood haar, droeg een bril (nu lenzen) en zat in verband met mijn ogen altijd voor in de klas om alles op het bord te kunnen lezen.

De pesterijen begonnen zoals gezegd als gewone pesterijtjes tegen iemand met rood haar en een bril. Namelijk dat je werd uitgescholden voor vuurtoren, brillenjood en alles wat daar op leek. Na een paar maanden (in de zomervakantie) bleek dat mijn ogen niet slecht maar heel slecht waren. Daarom werd voor mij een speciale tafel aangevraagd zodat ik minder last van mijn rug zo krijgen enzovoort. En dus voor een groepje van 6 leerlingen; de ideale reden om mij nog meer te gaan pesten

In groep 5 had ik een leraar die de klas goed aan kon, maar in groep 6 kreeg ik een leraar die de klas helemaal niet de aan kon. Met als resultaat dat de pesterijen alleen maar erger werden.

Het bleef nu niet alleen bij uitschelden. Ook mocht ik niet meedoen aan spelletjes op het schoolplein omdat je daarvoor goed moest kunnen zien. Er werden allerlei liedjes over mij bedacht, dit vond ik heel ver gaan.

Om een indruk te geven van die liedjes zal ik er een voorbeeld geven. Dit liedje is op de melodie van Stille Nacht.

Stille nacht
Erwin verkracht
onder een boom
zonder condoom
hij vindt het fijn
om verkracht te zijn.

En dit is nog maar één van de minst erge. Zoals verteld durfde de leraar er niks aan te doen, maar ook mijn medeleerlingen deden niks. Er waren ongeveer zes echte pesters en de rest van de leerlingen (23) deden niet echt mee, maar hielpen mij ook niet toen ik gepest werd.

Deze pesterijen resulteerde erin dat ik thuis voor mijn ouders en mijn broer niet te genieten was. Ik had vaak 's nacht huilbuien en ik had het idee dat iedereen tegen mij was. Ook had ik regelmatig het idee dat leven voor mij geen zin meer had omdat ik toch alleen maar gepest zou worden. Gelukkig heb ik hier nooit aan toe gegeven.

Deze erge pesterijen zijn het hele jaar doorgedaan. Toen ik in groep 7 kwam kreeg ik een andere leraar. Een leraar die heel goed orde kon houden. Hij had speciaal gevraagd of hij deze klas mocht lesgeven omdat hij iets aan het pesten wilde doen. Op de eerste dag was begon hij zijn les met het voorlezen van een brief.

Dit was de brief die mijn ouders hadden geschreven naar school om te vragen naar een oplossing. Toen hij klaar was met het voorlezen waren er vier meisje gaan huilen. Hij had niet mijn naam genoemd!

De pesters hadden natuurlijk wel door dat het over mij ging en één van de zes pesters hield het ook niet droog toen in de brief mijn huilbuien en zelfmoord ter sprake kwam. Nadat de leraar klaar was met vertellen, was het pauze en iedereen mocht naar buiten.

Alleen de zes pesters moesten binnen blijven. Zij moesten aan mijn leraar en de directeur uitleggen waarom ze mij zo gepest hadden en wat er volgens hen moest gebeuren. Toen de pauze voorbij was waren ze nog steeds bezig en dat gesprek heeft ongeveer ruim 2,5 uur geduurd.

Het resultaat van dit gesprek was dat ze voor drie dagen waren geschorst van school en dat het allemaal met de ouders zou worden besproken.

De hele eerste dag van groep 7 was gewijd aan de pesterijen en vooral het oplossen van de pesterijen. Toen de school uitging om 12:00 uur kwamen er een paar meelopers naar mij toe om hun excuses aan te bieden en de rest volgde al snel. De houding van de echte pesters was voor mij natuurlijk heel klote. Maar de houding van de rest van de klas was voor mij misschien nog wel veel erger want ik had echt het idee dat de hele klas tegen mij was.

Zoals ik al zei heeft de leraar van groep 7 mij heel veel geholpen. Daarom wil ik hem hierbij nog eens heel erg bedanken. Dus MENEER PIET DE JONGH VAN BASISCHOOL STERREBOS UIT OSS HEEL ERG BEDANKT. Dankzij u heeft mijn leven weer zin gekregen.

In groep 8 had ik dezelfde leraar dus waren de pesterijen echt goed gestopt. Maar toen kwam ik op de middelbare school. Zoals al eerder vermeldt ben ik slechtziend en daarom had ik in de brugklas een laptop in de klas zodat ik de les beter kon volgen. Ook had ik extra grote boeken zodat ik ze goed kon lezen. Maar dit had wel de consequentie dat ik twee tassen nodig had om alles mee te kunnen nemen.

En dit werkte als een rode lap op een stier en dus begonnen de pesterijen weer opnieuw. Ik kreeg permanent de opmerkingen naar mijn hoofd geslingerd als: "bang dat je een boek vergeet?", "voor de zekerheid maar alle boeken meegenomen?" en "heb je twee tassen om in evenwicht te blijven?"

Ik werd al weer bang dat de pesterijen weer opnieuw zouden beginnen. En daarom belde ik de kindertelefoon (0800-0432) en die gaven mij het advies om gewoon uit te leggen waarom ik twee tassen had. En dus besloot ik om het drukste moment op te zoeken en het daar rustig uit te leggen.

Het was pauze en het was lekker druk op de trap, een vierdeklasser dacht stoer te zijn tegenover zijn vrienden en maakte achter mij de opmerking of ik twee tassen had om in evenwicht te blijven. En toen heb ik me midden op de trap omgedraaid en daar lekker hard heel rustig uitgelegd dat ik twee tassen bij me had om mijn laptop en boeken mee te kunnen nemen. Hij kreeg een gigantisch rode kop en bood meteen snel zijn excuses aan en liep hard weg. Maar daarna heeft NIEMAND meer die opmerkingen gemaakt tegenover mij.

Hierna ben ik gelukkig niet meer gepest en ik zit nu op de mbo en dat gaat heel goed, ik ben niet meer gepest. Ik hoop dat jullie iets aan dit verhaal hebben.

Wat ik vooral wil zeggen is dat het heel belangrijk is dat je voor iemand opkomt als hij door de rest van de klas gepest wordt. Toen ik aan een van de meelopers vroeg waarom ze nooit voor mij waren opgekomen kreeg ik te horen dat ze niet durfde en dat het toch niet hielp want de pesters zouden toch niet stoppen. Ik weet ook dat het waarschijnlijk niet had geholpen als één iemand voor mij op zou komen. Toch had ik er veel aan gehad als iemand voor mij was opgekomen omdat je dan minder het idee hebt dat iedereen tegen me is.

Ik stop er nu mee !!! Met vriendelijke groet, Erwin ten Hoorn Boer

Vragen

- Wat is je eerste reactie op het lezen van dit verhaal?
- Waarom werd Erwin gepest?
- Wat vond je ervan dat ze Erwin uitscholden?
- Hoe zal Erwin zich hebben gevoeld?
- Hoe kan een docent het beste reageren op dit pesten?
- Aan wie had Erwin zijn verhaal kunnen vertellen? Wat zouden deze personen kunnen doen? Als jou dit zou overkomen weet jij dan naar wie je toe kan gaan?
- In de laatste alinea verteld Erwin dat hij het belangrijk vindt dat je voor anderen opkomt. Wat vind je hier van? Zou jij opkomen voor iemand die wordt gepest?

Verhaal 2

Judith vond zichzelf te dik

Pesten is nooit leuk. Zelf werd ik op de lagere school al gepest en op de middelbare school ook. Ik was een beetje gezet en ja dan ga je al hè.

Ik zat op de middelbare school en deed verzorging, ik zat er al een jaar en werd nog steeds gepest. Vaak zo van, "jij mag ook wel eens wat afvallen".

Ik werd er zo stront ziek van en zo verdrietig dat ik besloot om niet meer te eten. Na zes weken schoolvakantie, terug te komen op school was ik al 35 kilo afgevallen en iedereen, zelfs mijn lerares gezondheidskunde, zei van: "nou dat heb je goed gedaan".

Ik woog ondertussen nog maar 60 kg (1.82 m).

Ik at alleen nog maar 1 bak vla, zonder vet, in de ochtend en avond. Dat heb ik zo'n drie jaar gedaan en woog natuurlijk niet veel meer. Ik ben nu weer op gewoon gewicht maar vind het zo stom dat mijn lerares gezondheidskunde er niks aan deed terwijl wij van haar allerlei dingen leerden van anorexia en boulimia en andere eetstoornissen. Ik vind dat leraren en leraressen er meer op moeten gaan letten hoe kinderen zich gedragen vooral in de les, als ze zoveel in zes weken tijd zijn afgevallen

Groetjes Judith

Vragen

- Wat is je eerste reactie op het lezen van dit verhaal?
- Hoe had de docent van Judith het beste kunnen reageren?
- Wat had Judith kunnen doen?

Verhaal 3

Sofie durft niet meer naar school

Hoi, ik ben Sofie en ik zou het heel erg fijn vinden als je me kan helpen want ik weet het echt niet meer en om eerlijk te zijn zit ik nu te huilen.

Ik zit net op de middelbare school en wordt al gepest van af mijn 7^{de} jaar.

Ik werd vroeger altijd gepest om mijn uiterlijk omdat ik nog al stevig was (voor de anderen dik dus).

Ik ben nu 12 jaar en zit nu een maand op de middelbare school. Ik zal nu mijn verhaal vertellen.

Het begon allemaal vorige week donderdag. We hadden het 7^{de} en het 8^{ste} uur vrij maar ik moest in het 9^{de} uur naar huiswerkbegeleiding. Toen het bijna het 9^{de} uur was ging ik naar school en toen ik op school aan kwam, ging ik aan een tafel in de kantine zitten.

Even later kwamen er twee oudere jongens en een ouder meisje binnen. Ze gingen bij mij aan tafel zitten. Die ene jongen zei tegen mij dat die andere mij leuk vond, ik zei dat

ik hem niet leuk vond. Ze zeiden de hele tijd tegen mij dat die andere jongen mij leuk vond.

Ik zei de hele tijd "nee" en opeens zei die jongen die mij zogenaamd leuk vond tegen mij: "kan je ook iets anders zeggen dan nee, anders stop ik je met je kop in de prullenbak!"

Ik schrok heel erg maar ik dacht dat dit gewoon een grapje was. Die jongen die zogenaamd verliefd op mij was zei; "zullen we even in de bosjes lekker tongzoenen of wil je iets anders doen en gaf een knipoog".

Ik zei helemaal niks meer en die jongens en dat meisje gingen naar buiten.

Even later gingen ze weer naar binnen en wilden weer naast mij gaan zitten. Maar toen ging de bel en ik rende naar het huiswerklokaal.

De volgende dag kwam ik ze weer op de gang tegen en ze zeiden de hele tijd tegen mij: "Peter wil met je, Peter wil met je."

Ik zei niks en liep gewoon door. Dit ging de rest van de week gewoon door, dat gepest. Toen het woensdag was gingen ze nog raarder doen. Ze maakten er vieze geluiden bij. Toen we bij de les een extra lesuur hadden, moest ik ineens huilen. Ik kon het niet meer binnen houden en de mevrouw waarvan we les hadden zei dat ik naar de directeur moest gaan en dat deed ik. Ik kwam bij het directeurskamertje aan en het bleek dat de directeur er niet was. Er was wel een docent en die zag dat ik huilde en ik vertelde mijn hele verhaal. Hij zei dat hij met ze ging praten.

De volgende dag waren die jongens en dat meisje heel erg boos. Toen de bel ging en we vrij hadden, wilde ik naar buiten toe gaan en zag dat ze bij de deur stonden te wachten. Ze zagen mij en begonnen te lachen. Die andere jongen die zogenaamd verliefd op mij was liep naar buiten en dat ene meisje fluisterde iets in zijn oor en keken toen heel vals naar mij. Ik wist wel waar het over ging. Of ze wilden me naar mijn huis toe volgen of ze wilden me in elkaar trappen. Wat het ook was ik was doodsbang.

Ik zei tegen mijn vriendinnen dat dit die pesters waren en ze zeiden dat ik naar de conciërge moest gaan. Dus ik ging naar de conciërge en zei dat er buiten kinderen op mij stonden te wachten.

De conciërge liep naar buiten en die jongens en dat meisje wilden wegrekken maar de conciërge zei dat ze moesten stoppen. Ze zeiden dat ze net naar huis wilden gaan en liepen naar binnen, ze keken me vuil aan. Ik liep naar mijn fiets en fietste samen met een vriendinnetje naar huis. Toen ik thuis kwam begon ik gelijk te huilen.

Het is vandaag gebeurd en ik weet niet wat ik moet doen.

Ik heb het hierover met mijn ouders gehad maar alles wat ze zeggen helpt niet.

Ik durf niet meer naar school en als ik op school ben durf ik niet meer naar huis, omdat ik bang ben dat ze me in elkaar trappen of dat ze me naar huis gaan volgen. Als ik naar het dorp toe ga en ik kom oudere kinderen tegen neem ik gelijk een ander weggetje omdat ik bang ben dat een van die jongens of dat meisje er bij fietst. WAT MOET IK DOEN HELP ME ALSJEBLIEFT WANT IK WEET HET HELEMAAL NIET MEER. EN IK WEET NIET HOELANG IK DIT NOG KAN VOL HOUDEN!!!!

Groetjes Sofie

Vragen

- Wat is je eerste reactie op het lezen van dit verhaal?
- Hoe denk je dat Sofie zich voelt?
- Als je zou zien dat Sofie gepest wordt, hoe zou jij hierop reageren?
- Wat kan Sofie doen?
- Wie kan Sofie helpen en hoe?
- Zou jij het voor Sofie op durven te nemen?

Gedichten

In de laatste les Nederlands,
heb ik iets geleerd.
Dat pesten erg gemeen is,
fout is en verkeerd.

Ik heb veel verhalen gehoord,
over pesten en over plagen.
Er zijn een heleboel pesters,
waaraan ik wat zou willen vragen:

Vinden jullie pesten echt zo leuk?
Vinden jullie het grappig
en liggen jullie in een deuk?
Nou ik niet, hoor!
Ik vind het stom!
Die pesters zijn niet slim
maar vreselijk dom!

Zie dit gedicht nou niet als een grap,
maar als een goede hint. Want ECHT
gepest worden wil geen ene kind!

Patricia Bekelaar, 13 jaar

Waarom ik?
Waarom word ik nou gepest?
Ik heb toch niks gedaan?
Maar Melitta, Anne en de rest
Die doen me zoveel aan

Ik weet niet waarom ik gepest word
Maar het duurt al zeker een jaar
Het lijkt wel of mijn wereld instort
En het voelt zo raar

Het lijkt wel of ik de enige ben
Die gepest wordt, maar waarom?
Komt het omdat ik niet hard ren
Of zit mijn haar zo stom?

Ik heb dus echt geen idee
Waarom ze mij nou pesten
En ik zit er heel erg mee
Ze zijn gewoon de besten

Ik weet niet wat ik allemaal probeer
Om van ze af te komen
En soms doen ze me zo'n zeer
Dat de tranen over m'n wangen stromen

De rest

De rest
pest
en ik stik
ik houd me stoer
mij krijgen ze niet klein
ik verberg de pijn
waarom pakken ze mij altijd?
thuis zeggen ze dat het slijt
ik voel me steeds alleen en...
ik ben bang van top tot teen

Auteur onbekend

Leven

Als een kind huilt,
is er dan iemand die weet wat erachter schuilt?

Als er hatelijke dingen worden gezegd,
zijn die dan soms niet echt?

Heeft er iemand gezegd dat angst niet zo mag zijn,
zoals die wordt gevoeld door een bedreigd konijn?

Is er eigenlijk iemand die weet,
wat de werkelijke betekenis is van leed?

Het leven is geen open boek,
naar antwoorden blijf je toch altijd op zoek.

Enkele dingen zullen echter altijd duidelijk zijn,
Één ervan is, pesten doet meer dan alleen maar pijn

Cherokee
11-05-2002

Waarom?

Waarom?
Onzichtbaar tenzij je me nodig hebt
Waarom?
Vanzelfsprekend buitengesloten
Waarom?
Neem je me niet zoals ik ben
Waarom?
Zie je niet hoeveel pijn het doet
Waarom?
Wil ik toch nog geaccepteerd worden door jou

Arwen Kuipers

Pesten

Pesten,
Ze doen het iedere dag.
Pesten,
Terwijl ze weten dat het niet mag

Huilen,
Want je bent weer gepest,
Huilen,
Want je bent anders dan de rest

Bang,
Hoe zou het vandaag weer gaan?
Bang,
Wordt het schelden, wordt het slaan?

Radeloosheid,
Houdt het dan nooit op?
Radeloosheid,
Ze gaan door, ook al roep ik STOP.

Verdriet,
Want stoppen doen ze niet.
Verdriet,
Geen leraar die het ziet.

Carry Slee

Anonieme brieven.

Het pesten heeft Sandra's leven verpest!!

Ik ben Sandra en ben twintig jaar. Het pesten heeft letterlijk en figuurlijk m'n leven verpest. Al vanaf de kleuterklas was ik dagelijks het slachtoffer van pesterijen. Dit duurde tot en met de middelbare school. Mijn zelfvertrouwen is door het pesten totaal weggevaagd. Langzaam maar zeker kreeg ik last van angsten, die steeds ernstigere vormen aannamen. Ik vond mezelf waardeloos en heb zelfs een keer geprobeerd een einde aan mijn leven te maken, ik was ten einde raad. Nog dagelijks worstel ik met de gevolgen van wat me toen is aangedaan. Erger nog het zal me altijd blijven achtervolgen. Doordat ik zo gepest ben lijd ik nu aan het posttraumatisch-stress-syndroom, een psychische aandoening die voor altijd mijn leven zal bepalen.

Ik wil graag in contact komen met anderen die hieraan lijden.

Groetjes Sandra

Een anonieme brief.

Ik ben vroeger op school heel erg gepest. Ik ben inmiddels 28 en heb er nog steeds last van. Ik leef nog steeds met de angst dat dit weer kan gebeuren en daardoor word ik een stuk harder.

Een brief van Annemieke.

Ik ben nu 15 jaar en ik ben vroeger veel gepest. Nu soms nog wel maar ik weet wat ik er aan kan doen. Toen ik nog op de lagere school zat ben ik heel veel gepest. Mijn moeder

kwam heel vaak op school omdat ik weer huilend thuis kwam. Toen ik in groep zes zat heb ik in het ziekenhuis gelegen omdat ik hele erge hoofdpijn had en dat kwam omdat ze me veel pesten.

Ik ben opgenomen in het ziekenhuis en ik wilde ook een zelfmoord poging doen door alle pijn. Ik heb daar een week gelegen en niemand van mijn school wist dat ik in het ziekenhuis lag, dus ik dacht dat niemand mij meer leuk vond. Toen ben ik bij het RIAGG gekomen daar moest ik ook praten en mijn ouders ook. Daar ben ik naar zes lessen geweest en ik heb geleerd hoe ik moet denken over het leven en wat ik aan alles kan doen.

Toch wilden ze me op school weer gaan pesten maar ze wisten allemaal niet hoe ik verandert was; dat ik voor mij zelf op kwam dat gebeurde voor dat ik in het ziekenhuis lag niet dus ze gingen mij niet meer pesten. Ik heb in groep 5 een spreekbeurt over pesten en plagen gehouden, nou iedereen begreep toen hoe ik mij voelde dus ze begonnen anders over mij te denken.

In groep 8 had ik weer de leraar die ik ook in groep 6 had en die zei vaak tegen mij: "Ik had dit nou echt nooit verwacht van jou", maar hij zei: "Annemieke jij heb je gered jij weet nu eindelijk wat leven is".

Als ik aan die tijd denk kan ik er nog wel weer om huilen, heel veel mensen hebben mij pijn gedaan en ik heb mijzelf pijn gedaan om tot een zelfmoord poging te komen. Ik ga nog wel met sommige lui om die mij toen hebben gepest maar die zijn ook deels door mij veranderd. Ik zit nu op de hogere school. Met gewoon Annemiek die voor zichzelf op komt.

Je kunt de dingen van je verleden nooit vergeten maar je kunt wel wat aan de toekomst doen dat je daar maar een fijn gevoel over hebt. IK WIL IN HET JAAR 2000 HEEL VEEL KINDEREN HELPEN MET DIT PROBLEEM WANT IK WEET HOE HET VOELT, HET DOET ALLEEN MAAR PIJN. DIE PERSOON DIE JE PEST MAAKT JE GEWOON KAPOT!! Ik was al bijna kapot, ik was bijna dood maar ik heb het gered door te leren voor mijzelf op te komen. Groetjes + Annemieke

Een brief van F.

Hallo allemaal,

Ik heb laatst een ontzettend goed boek gelezen, namelijk; 'SPIJT' van Carry Slee.

Dit boek gaat over een klas op de middelbare school. In deze klas word de jongen genaamd Jochem ontzettend walgelijk gepest en het boek bekijkt dit van uit de kant van David; een jongen die niet meedoet met pesten maar er ook niet tegenin durft te gaan. Hier krijgt hij ongelofelijke spijt van.... . Echt dit boek zouden ze tot verplichte kost moeten maken in de bovenbouw van de basisschool (wat ook al vaak te laat is, maar het boek is anders te moeilijk) en in de brugklas!!!!

Ik vertel dit omdat het misschien wel een boek is wat een hoop problemen kan voorkomen en mensen tot nadenken zet.

Ik zelf heb ook het nodige meegemaakt van mijn 7e tot en met mijn 12e. Ik ben er bijna helemaal bovenop gekomen (alleen af en toe nog onzeker maar wie heeft dit niet?)

Een brief van Cindy en Maartje

Wij hebben een meisje in de klas dat erg veel gepest wordt. Nou ja niet erg hoor ofzo, maar zij voelt zich erg buitengesloten... Ze ziet er dan wel niet uit, en ze draagt debiele kleren enzo. En ze stinkt ook dussss.

Tja maar het ergste is dat ze zelf ook gemeen tegen ons doet, maar wel bij de leraren gaat huilen. Is dat niet heel erg kinderachtig???

We hebben ook nog twee meisjes in de klas die gaan janken als ze een onvoldoende hebben en zo dus een beter punt als ons krijgen. Dat is toch ook super oneerlijk of niet????? Nou ja dit was onze brief. Groetjes Cindy en Maartje

Een anonieme brief

Hallo allemaal,

Ik weet nog een ander boek, van welke ik vind dat verplicht moet worden. Ik ben vroeger ook wel gepest en wordt het nu ook nog steeds. Maar de laatste tijd heb ik er paar vriendinnen en dan is het makkelijker om er over te praten. Eerst durfde ik absoluut geen contact op te nemen met andere mensen. Ik dacht dat ze mij niet aardig vonden. Ik heb namelijk door de pesterijen helemaal geen zelfvertrouwen meer. Maar nu heb ik dus vriendinnen en die begrijpen mij. Ik heb weer plezier gekregen in school, ben niet meer bang in de pauzes. Het boek dat mij aan het denken heeft gezet heet: 'wij noemen hem Anna'. Ook het boek 'Al het water van de zee' heeft mij aan het denken gezet. Dit boek gaat over pesten en het wordt van elk punt gezien. Vanuit het oogpunt van de pesters en de meelopers maar ook van de 'neutralen' en de gepeste mensen. Ze zijn een klas die op kamp gaan. Op het eind van het boek heeft iedereen spijt van de pesterijen.

Een brief van Suus

Ik ben een vrouw van 24 en ik ben van mijn 13 tot mijn 15 gepest op de middelbare school, ik werd echt door de hele klas buitengesloten en had geen enkele vriendin, het klinkt misschien heel onwaarschijnlijk maar het is echt waar. Waarom ze mij moesten hebben, ik weet het nu nog steeds niet. Ik werd echt door de hele klas buitengesloten, genegeerd en gekleineerd.

Op een gegeven moment kon ik er echt niet meer tegen en ik kon spontaan ziek worden om maar niet naar school te hoeven en weer een dag vernederd, gekleineerd en buitengesloten te worden. Ik heb wel hele lieve ouders die me probeerde de helpen, maar die wisten niet echt precies wat ze moesten doen. De leraren op school konden er ook niks mee. Toen ik 16 jaar was ben ik naar het RIAGG geweest maar daar was ik ook niet echt iets mee opgeschoten, nu op mijn 24^{ste} ben ik weer bij het RIAGG en krijg ik individuele therapie, ik hoop dat het nu wel een keer helpt, want ondanks dat het nu bijna tien jaar geleden is dat ik voor het laatst ben gepest heb ik er nog steeds hinder van.

Ik merk aan mezelf dat ik nog steeds erg wantrouwend ben naar vreemden mensen en dat ik nog heel erg weinig zelfvertrouwen heb. Ik ben nog steeds vrij verlegen en ik kijk heel erg de kat uit de boom. Ik ben een teruggetrokken en erg rustig persoon, ik vind mezelf ook niet belangrijk. Ik vertel ook bijna niks want wat ik te vertellen heb is toch niet belangrijk. Dat is natuurlijk onzin want ik ben net zo belangrijk als ieder ander mens op deze wereldbol, alleen voelt het niet zo.

Dit wilde ik even kwijt en ondanks dat ik weinig vriendinnen heb ben ik toch een vrolijk en goed gehumeurd persoon die zelden chagrijnig is en die niet bij de pakken neer gaat zitten want de pesters zijn je allang vergeten en de enige die iets van het leven kan maken ben jezelf. Ik wens iedereen die ook gepest is of word het beste toe voor de toekomst en blijf volhouden want het leven is best de moeite waard.

Bijlage 4.2.

Leefstijl, thema 4: Iedereen is anders.

THEMA 4

IEDEREEN IS ANDERS



Bijlage 4.3.

Pesten, dat pikken we niet.



Bijlage 4.4.

Horen, zien en niet meer zwijgen.



Bijlage 5.

Leidraad voor een gesprek met de betrokkenen.

1. Voorafgaand aan het gesprek met de betrokkenen wordt een analyse gemaakt aan de hand van de volgende punten:

Pester(s); de mentor maakt een analyse van de pester

- . Wie is/zijn de pester(s)? (karakter, rol binnen de klas)
- . Wat is de voorgeschiedenis?
- . Wanneer is het pestgedrag begonnen?
- . In welke vorm wordt er gepest, wanneer en in welke mate?
- . Wat is de relatie met het slachtoffer?

Slachtoffer; de mentor maakt een analyse van het slachtoffer

- . Wie is het slachtoffer (karakter, rol binnen de klas)
- . Wie pest(en) er?
- . Wat is de voorgeschiedenis?
- . In welke vorm wordt de leerling gepest, wanneer en in welke mate?
- . Wat is de relatie met de pester?

Meelopers; de mentor maakt een analyse van de klas (om zo de mate van veiligheid binnen de groep duidelijk in beeld te brengen)

- . Wat voor leerlingen zitten er in de groep?
- . Hoe gaan de leerlingen met elkaar om?
- . Hoe zijn de sociale vaardigheden?
- . Houden de leerlingen zich aan de omgangsregels?
- . Zijn de leerlingen op de hoogte van de pesterijen?
- . Hoe reageren de leerlingen als er pesterijen plaatsvinden?

Bij de analyse wordt gebruik gemaakt van de informatie uit het leerlingvolgsysteem en uit het persoonlijk dossier van een leerling. Ook kan een sociogram worden afgenomen.

2. Het gesprek met de betrokkenen wordt gevoerd aan de hand van de volgende punten:

Voor de pester(s); de inhoud van het gesprek:

- . Wat is er volgens jou gebeurd?
- . Weet je waarom het gebeurd is?
- . Hoe voelde je je?
- . Hoe denk je dat de ander zich voelde?
- . Kan je iets aardigs over de ander zeggen?

De mentor maakt in dit gesprek duidelijk dat pesterijen niet worden geaccepteerd en dat hij er op zal toezien dat dit zal stoppen: **duidelijk stelling** nemen.

Indien er meerdere pesters zijn is het noodzakelijk om ze zo snel mogelijk na elkaar te spreken. Zo wordt voorkomen dat ze hun eigen aandeel minimaliseren en dat van anderen overdrijven; ook krijgen ze niet de kans om hun verhaal op elkaar af te stemmen.

Spreek tijdens het gesprek in de ik-vorm en vertaal de boodschappen van de pester in de ik-vorm. Bijvoorbeeld, pester: "het is zijn eigen schuld dat hij is gevallen, hij stond in de weg"; ik-vorm: "hij stond in mijn weg en ik heb hem toen omver geduwd zodat ik er langs kon".

Maak duidelijk wat het pestgedrag teweeg brengt. Pesters hebben vaak weinig inlevingsvermogen en spreek de pester aan op de omgangsregels die gelden in en buiten de klas.

Voor de gepeste; de inhoud van het gesprek:

- . Wat is er volgens jou gebeurd?
- . Weet je waarom het gebeurd is?
- . Hoe voelde je je?
- . Wat heb je al geprobeerd om het pesten te laten stoppen?
- . Wat zou je zelf willen doen tegen het pesten?
- . Wat moet de school doen?

Het slachtoffer is vaak onzeker en bang dat hij nog meer gepest zal worden, wanneer ouders en/of docenten weet hebben van de pesterijen. Het is belangrijk dat het slachtoffer zich veilig begint te voelen en dat hij weet dat hem de nodige hulp wordt aangeboden. Met toestemming van het slachtoffer kunnen de pesterijen in de groep bespreekbaar worden gemaakt. Noem bij deze bespreking geen namen maar neem voorbeeldsituaties.

Laat een leerling (pester of slachtoffer) zijn verhaal opschrijven indien hij moeilijk over het pestgedrag praat. Geef de leerling het sjabloon om zijn verhaal op te schrijven. Zie hiervoor de volgende pagina; sjabloon A is voor het slachtoffer, sjabloon B is voor de pester. Vervolgens leest de mentor het verhaal van de leerling en zal een gesprek met de leerling aangaan. Het sjabloon zal hierbij het uitgangspunt zijn.

Sjabloon A

Wat is er volgens jou gebeurd?

Wie waren er bij?

Waar is het gebeurd?

Hoe is het gebeurd?

Wat heb je gedaan toen het gebeurde?

Is het vaker gebeurd?

Weet je ook waarom het is gebeurd?

Wat moet er nu volgens jou gebeuren?

Sjabloon B

Wat is er volgens jou gebeurd?

Wat heb jij gedaan?

Wie waren er bij?

Waar is het gebeurd?

Hoe is het gebeurd?

Is het vaker gebeurd?

Weet je ook waarom het is gebeurd?

Wat moet er nu volgens jou gebeuren?

3. Afspraken maken met de pester en het slachtoffer.

Bijlage 6.

Tips tegen digitaal pesten.

Je wordt gepest via msn, ze zetten je onder druk om je wachtwoord te geven, opnames van jou via de webcam worden op internet gezet. Allemaal heel vervelende dingen die via de computer kunnen gebeuren.

Hoe voorkom je dit zo veel mogelijk?

Geef nooit je wachtwoord en inlognaam aan anderen. Zorg dat ze niet makkelijk te raden zijn.

Dingen die je voor de webcam doet, kunnen later op internet gezet worden. Let daarom op met wat je doet voor de cam, ook als je denkt dat je vriend of vriendin dit nooit zal doen. Als je later ruzie krijgt, dan kan je vriend of vriendin de foto's en/of opnames op internet zetten en kan de hele school het zien.

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.

Praat of chat erover als je gepest wordt via je mobieltje. Je kunt ook een ander nummer nemen en geef je nieuwe nummer dan alleen aan je vrienden.

Pas op met modellenburo's die je benaderen via msn; ze vragen eerst om een foto van jou voor de cam, daarna van jou in lingerie, vervolgens een naaktfoto. Als je niet meer verder wilt, dan dreigen ze je foto voor iedereen zichtbaar op internet te zetten. Deze buro's zijn nep. Zo proberen ze leuke jonge meisjes uit de kleren te krijgen achter de webcam.

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 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.

En als het toch fout gaat?

Reageer niet op hatemails of andere digitale pesterijen. Verwijder de e-mail zonder hem 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.

Als je iets vervelends ziet in je beeldscherm, klik het dan zo snel mogelijk weg. Als dit niet lukt toets dan **Alt F4** in. Als dit ook niet helpt zet de monitor dan uit of typ **Ctrl-Alt-Del** om te stoppen.

Blokkeer de afzender bij pest-emails of -smsjes.

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, smsjes, 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 foto of een 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. Met de hulplijn van Pestweb bellen kan natuurlijk ook.

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: YouTube tolereert geen video's met bloot erin, expliciet geweld of haat. Mocht je toevallig zo'n video te zien krijgen, klik dan op de link van de video om die aan te geven als ongepast, en verstuur het formulier op de volgende pagina waarin je melding kunt maken van de betreffende video op YouTube. Daarvoor moet je wel ingelogd zijn als user. Je kunt ook een mailtje sturen naar de provider waarin je melding maakt van het pesten of geweld. Dat stuur je dan naar abuse@ en dan de naam van de provider. Bijvoorbeeld **abuse@youtube.nl**.

Is er een haatprofiel (bijvoorbeeld op Hyves) van je aangemaakt? Meld dit dan zo snel mogelijk bij de provider. Zij verwijderen dit dan direct. Bij Hyves kan het door het te melden op deze pagina: **<http://www.hyves.nl/help/contact/>**

Op de volgende websites kun je meer informatie vinden:
www.surfsafe.nl
www.iksurfveilig.nl
www.dekinderconsument.nl
www.internetsoa.nl
www.digibewust.nl/wachtwoordencampagne

Bijlage 7.

Digitaal pesten – wat is strafbaar?

Stalking (wet belaging).

Belaging of stalking is in Nederland bij wet verboden. Dit is het stelselmatig lastigvallen van een persoon door die persoon te achtervolgen, steeds op hinderlijke wijze contact op te nemen en soms ook te bedreigen met het oogmerk die ander te dwingen iets te doen, niet te doen of te dulden dan wel vrees aan te jagen. Artikel 285b.

Bijvoorbeeld iemand die een jongere steeds lastig valt door het sturen van sms'jes of e-mail.

Mogelijke straf: geldboete of gevangenisstraf.

Blootfoto's (wet kinderporno).

Het op internet zetten van blootfoto's van minderjarige jongeren valt onder de wet op de kinderporno. Het maken en het verspreiden is strafbaar. Ook de personen die ze doorsturen zijn dus strafbaar. Artikel 240b.

Hacken (wet computercriminaliteit 1993).

Hacken is niets meer of minder dan inbreken op de computer van een ander. Vervolgens kan de inbreker allerlei instellingen aanpassen of gegevens stelen. Hacken is een strafbaar feit.

Homepage opleuken met materiaal van anderen (auteursrecht).

Jongeren maken graag een eigen webpagina. Het is daarbij eerder regel dan uitzondering dat er teksten en plaatjes gebruikt worden die elders op het internet zijn gevonden. Het is zó gemakkelijk, en het is zó gebruikelijk, dat het niet in je opkomt dat het niet zou mogen. En toch mag het niet.

Plaatsen van foto's van elkaar (portretrecht).

Als je mensen fotografeert, dan heb jij als fotograaf daarop auteursrecht. Maar: met die foto's mag je niet zomaar alles doen wat je wilt! De personen op jouw foto's hebben ook rechten.

Er zijn 2 mogelijkheden:

1. Je maakt de foto's van mensen in (hun) opdracht; de mensen hebben 'portretrecht'. Dat betekent dat je niet zonder hun toestemming de foto's mag openbaar maken. Je mag ze dus bijvoorbeeld niet afdrucken in de schoolkrant of ze op internet zetten.
2. Je maakt ze zomaar. Ook nu is publiceren riskant! De mensen kunnen 'een redelijk belang' hebben om zich tegen publicatie te verzetten. Privacy of goede smaak bijvoorbeeld.

Happy slapping

Happy slapping is het uitlokken of veroorzaken van geweld, deze acties opnemen en ze vervolgens op internet zetten.

Digitaal pesten en gerechtelijke uitspraken

- . 2005 Happy slapping. Engeland. Een meisje krijgt acht jaar voor mishandeling.
- . 2006: Happy slapping: Een van de ouders heeft twee maanden gevangenisstraf gekregen en de anderen enkele weken. Ook hebben ze taakstraffen gekregen, variërend van veertig uur voorwaardelijk tot zestig uur.
- . 2006: Happy slapping: het insluiten van een huilende jongen. De school heeft de ouders geschorst.
- . 2006 School in Maarssen : vechtpartij meisjes: meisjes van school gestuurd. Verwijderd van school: de filmer en de vechtende meisjes.
- . 2005: voyeurisme via webcam die stiekem in een studentenhuis is aangebracht. Mogelijke straf zes maanden (middels een list of kunstgreep in bezit komen van

afbeeldingen) plus zes maanden voor het in bezit hebben van dergelijke beelden. Indien ze verspreid zijn, dan komt daar nog eens zes maanden boven op.

- . 2006: school in Epe: maker van site met foto's van onthoofde docenten: schorsing
- . 2006: blootfoto's op internet plaatsen: taakstraffen van 140 uur voor jongens, ook voor de verspreiders.
- . 2007: drie leerlingen worden geschorst omdat ze opnames van een leerkracht op Youtube hadden gezet. Terwijl de lerares les gaf, ontsnapten leerlingen uit de les.
- . 2008: versturen van haatmail naar een volksvertegenwoordiger: veroordeling tot een taakstraf van 160 uur

Is pesten strafbaar?

- . Pesten in het algemeen is niet strafbaar, wel een aantal uitingsvormen van pesten:
 - Bedreigen: bijv. "Als jij niet doet wat ik vraag, dan slaan wij je in elkaar" (artikel 284, 285 wetboek van strafrecht).
 - Als degene die bedreigt ook nog vrienden vraagt om te helpen, dan is er sprake van openlijk geweld in vereniging (artikel 141 wetboek van strafrecht).
 - Smaad, laster en belediging ("Je bent een smerige hoer").
 - Discriminatie ("je bent een vuile nikker")
 - Spullen kapot maken, vernieling, beschadiging

Het leerlingstatuut.

Het opnemen van een aantal regels over het maken van opnames met mobieltjes stelt de school in staat om dit gedrag te sanctioneren.

Bijvoorbeeld: Het is niet toegestaan dat leerlingen met mobieltjes opnames maken van elkaar en van docenten. Ook foto's van medeleerlingen mogen niet op internet gezet worden, alleen met toestemming van de betreffende persoon.

Het doen van aangifte en melding

Aangifte

Bij strafbare feiten kan er aangifte worden gedaan. Voor strafrechtelijke vervolging is er bewijs nodig. Om van het digitaal pesten bewijzen te verzamelen, zijn bijvoorbeeld chatlogs te gebruiken. Ook een schermafdruck van een webpagina kan bewijs zijn.

Bij minderjarige kinderen doen de ouders aangifte.

Melding

Als er geen aangifte gedaan kan worden, kan er ook een melding gedaan worden. De politie is dan toch op de hoogte van de feiten. De politie kan op deze wijze feiten verzamelen over een pester.

Bijlage 8.

Adviezen aan alle ouders.

A. Adviezen aan de ouders van pesters.

- Neem het probleem serieus.
- Raak niet in paniek: elke jongere loopt kans pester te worden.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak te komen.
- Maak je kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.
- Besteed aandacht aan je kind.
- Stimuleer je kind tot het beoefenen van een sport.

B. Adviezen aan de ouders van gepeste jongeren.

- Als pesten niet op school gebeurt, maar op straat, kun je de ouders van de pester opbellen en voorzichtig vragen er met hun kind over te praten. Gebruik daarbij als argument, dat elke jongere op straat veilig moet kunnen zijn. Niemand zal dat ontkennen.
- Pesten op school kun je het best direct met de mentor bespreken.
- Als je kind al lange tijd is gepest, vraagt dat om een uitgebreide aanpak. Neem contact op met de mentor, ga bij de school kijken, lees boeken en bekijk samen met je kind een programma over pesten.
- Als je van je kind er met niemand over mag praten, steun dan je kind, geef het achtergrondinformatie en maak je kind duidelijk dat de school het voorzichtig zal aanpakken. Voordat je dit belooft, is het raadzaam de school te vragen of ze dit probleem ook daadwerkelijk voorzichtig aanpakt.
- Beloon je kind en help het zijn zelfrespect terug te krijgen.
- Stimuleer je kind tot het beoefenen van een sport, zodat hij in een spel of motorische vaardigheid kan uitblinken.
- Wordt je kind op de sportclub gepest door leeftijd- of klasgenoten, vraag dan de leiding aan het pesten aandacht te besteden en met de jongeren te bespreken dat iedere jongere op de club zich veilig moet kunnen voelen.
- Houd de communicatie open, blijf dus in gesprek met je kind. Doe dat niet op een negatieve manier, 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?"
- Steun je kind in het idee dat er een eind aan komt.
- Laat je kind opschrijven wat het heeft meegemaakt. Dit kan best emotionele reacties bij je kind oproepen. Op zich is dat niet erg, als het er maar bij geholpen wordt de emoties te uiten en te verwerken.
- Laat je kind zo nodig deelnemen aan een sociale vaardigheidstraining.
- Accepteer de situatie niet. Als de school niet wil meewerken, schakel dan de vertrouwenspersoon op school in om aan de ongezonde situatie voor je kind een einde te maken.

C. Adviezen aan 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 hoe docenten optreden en zich gedragen. Vraag hen ook af en toe of er in de klas wordt gepest.
- Corrigeer je kind als het voortdurend anderen buitensluit.
- Geef zelf het goede voorbeeld.
- Leer je kind voor anderen op te komen.

Bijlage 9.

Websites tegen pesten.

www.pestweb.nl

Geeft informatie aan leerlingen in de bovenbouw van de basisschool en in het voortgezet onderwijs. Ook leraren en ouders kunnen er terecht. De site gaat uit van het Transferpunt voor jongeren, school en veiligheid van het APS.

www.pestten.net

Biedt uitgebreide informatie over de aanpak van pesten voor ouders, leerlingen en scholen. Deze site gaat uit van Bob van der Meer, voorzitter van de Stichting Europees Expertisecentrum voor Veiligheid.

www.sjn.nl

Deze site is bedoeld voor ouders die willen weten hoe je pesten kunt herkennen en wat je er tegen kunt doen. De site gaat uit van de Stichting Jeugdinformatie Nederland, nu onderdeel van het NIZW (Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn) Jeugd te Utrecht.

www.posicom.nl

Het anti-pestbureau Posicom is gespecialiseerd in het aanpakken van pesten en in het optimaliseren van groepsprocessen en biedt daarvoor een aantal diensten en readers aan, gericht op scholen en instellingen die met kinderen en jongvolwassenen werken.

www.besafeonline.org

Op deze site staat informatie over veilig internetgebruik, waaronder ook een onderdeel digitaal pesten.