

Anti-Pestprotocol

Avicenna Scholen (SIVOR)



(Vastgesteld 2022, Geactualiseerde versie, september 2025)

Inhoud

1. Inleiding	2
2. Wat is pesten en wat zijn de signalen?	3
3. Wat doet de school hiertegen?.....	5
4. Communicatie	5
5. Het stappenplan na een melding van pesten.....	7
6. Procesbegeleiding door het aanspreekpunt pesten	8
7. Stappenplan na een melding van cyberpesten	8
8. Bijlagen.....	9
Bijlage 1 Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling	9
Bijlage 2 Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest	9
Bijlage 3 Tips voor leerlingen over digitaal pesten	10
Bijlage 4 Bruikbare adressen bij (cyber)pesten	11

1. Inleiding

De Avicenna scholen waarborgen de islamitische identiteit binnen de school. Dit houdt in dat de school zich in de dagelijkse praktijk bezighoudt met het implementeren van islamitische elementen binnen de school. Deze islamitische elementen slaan ook op het gebied van pesten. Voordat we verder gaan met het pestprotocol, vinden wij het van belang om te kijken naar wat het islamitisch geloof over pesten en verwante zaken zegt.

Qur'aan verzen en ahadith aangaande het pesten

"Oh jullie die geloven, vermijdt veel van de kwade vermoedens. Voorwaar een deel van de kwade vermoedens zijn zonden. En bespioneert elkaar niet en spreekt geen kwaad over elkaar in elkaars afwezigheid. Zou iemand van jullie het vlees van zijn dode broeder willen eten? Jullie zouden het zeker haten. En vrees God. Voorwaar God is berouw aanvaardend, Meest Barmhartig."

[Soerah al-Hoedjoeraat vers 12]

"O mensen! Waarlijk jullie Heer is Eén en jullie vader (Adam) is één. Een Arabier is niet beter dan een niet-Arabier en een niet-Arabier is niet beter dan een Arabier; een blanke is niet beter dan een donkere en een donkere is niet beter dan een blanke – behalve in termen van vroomheid en goede daden."

[Overgeleverd door Imam Ahmad]

"God kijkt niet naar jullie uiterlijk of jullie rijkdom, Hij kijkt naar jullie harten en goede daden."

[Overgeleverd in Sahih Moeslim]

God kijkt niet naar ons uiterlijk of onze rijkdom; waarom kijken wij dan wel naar het uiterlijk of rijkdom van anderen en pesten wij hen gebaseerd hierop? Waarom lachen wij iemand uit wanneer diegene er iets anders uit ziet dan hoe wij er zelf uit zien? Waarom lachen wij iemand uit wanneer diegene het minder breed dan ons heeft? Zijn wij beter dan iemand die er iets anders uit ziet dan ons? Nee! Of jij goed bent is gebaseerd op jouw hart en goede daden. En hoe kan jij goed zijn als jij iemand pest gebaseerd op datgene waar God niet eens naar kijkt!

"Niemand van jullie gelooft (werkelijk) totdat hij voor zijn broeder wenst wat hij voor zichzelf wenst."

[Overgeleverd in Sahih Moeslim en Boekhari]

Vraag jezelf af: Geloof ik? Je antwoord is waarschijnlijk ja. Je gelooft in God, in Zijn boeken, Zijn profeten, Zijn Engelen, het Hiernamaals en Zijn Voorbeschikking. Maar geloof jij werkelijk? Wens jij voor je broeder wat je voor jezelf wenst? Als dit het geval is, ben jij waarschijnlijk een persoon die iemand niet pest of (emotioneel en lichamelijk) pijn/onrecht aandoet. Want wie wil zelf nou gepest worden of pijn/onrecht aangedaan worden?!

"Haat elkaar niet, benijd elkaar niet en wend je niet af van de ander. Wees dienaren van Allah als broeders. Het is niet toegestaan voor een moslim om zijn broeder voor langer dan drie dagen te negeren."

[Overgeleverd in Sahih Moeslim]

Zoals je zult lezen in dit pestprotocol, valt óók het buitensluiten en negeren van iemand onder pesten. Weet dat het (islamitisch) niet toegestaan is om je van een ander af te wenden en jouw broeder/zuster langer dan drie dagen te negeren. Dus ook wanneer je ruzie hebt met iemand, negeer elkaar niet langer dan drie dagen en laat het niet zo ver komen dat het overgaat tot pesten.

Qur'aan verzen en ahadith aangaande negeren en jaloezie

"Haat elkaar niet en wees niet jaloers op elkaar en laat elkaar niet in de steek en, o aanbidders van Allah, wees broeders. De moslim is een broeder van zijn medemoslim. Hij dient hem geen onrecht aan te doen, hem niet teleur te stellen of op hem neer te kijken. Het leven, bezit en de eer van een moslim zijn onschendbaar voor zijn medemoslim."

[Overgeleverd in Sahih Boekhari en Moeslim]

"De gelovigen zijn in hun onderlinge genade, liefde en vriendelijkheid als één lichaam. Wanneer een deel van het lichaam (aan ziekte) lijdt, dan is het hele lichaam betrokken in de vorm van slapeloosheid en koorts."

[Overgeleverd in Sahih Boekhari en Moeslim]

Wanneer jij ziet dat iemand uit jouw klas gepest wordt of het niet naar zijn/haar zin heeft, hoort dit een bepaald gevoel bij jou op te roepen. De gelovigen zijn als één lichaam. Wanneer een deel van het lichaam aan ziekte lijdt, met

andere woorden, als het met een van de gelovigen niet goed gaat, dan is het hele lichaam betrokken in de vorm van slapeloosheid en koorts, met andere woorden, dan zijn alle gelovigen hierbij betrokken. Wij zijn met zijn allen verantwoordelijk voor onder andere de groepssfeer in de klas en horen er allen voor te zorgen dat iedereen het naar zijn/haar zin heeft in de klas.

“Hij die de eer van zijn broeder verdedigt, zijn gezicht zal door Allah op de Dag der Opstanding tegen de Hel beschermd worden.”

[Overgeleverd in at-Tirmidhi]

Stel dat jijgetuige bent van roddel/laster en het pesten van iemand achter zijn/haar rug om. Houd jij dan iemand of zeg je er wat van? Als moslims dienen wij de eer van onze broeders en zusters te verdedigen. God benadrukt het belang hier van met de beloning voor diegene die dit daadwerkelijk doet; namelijk bescherming tegen de Hel. Ga hier wel op een goede manier mee om; spreek diegene die pest op een zachtvaardige manier aan. Want ook de pester kan jouw broeder/zuster zijn. Scheldt de pester dan ook niet uit, maar verdedig de eer van de gepeste op een juiste wijze.

“De moslim is degene voor wiens tong en hand de moslims veilig zijn.”

[Overgeleverd in Sahih Boekhari en Moeslim]

Schaadt een ander niet door middel van jouw tong; bijvoorbeeld door uit te schelden, te roddelen en verbaal te pesten. Schaadt een ander ook niet door middel van jouw hand; door iemand lichamelijk te pijnigen. Jouw medemoslims horen veilig te zijn voor jouw tong en hand; pas dan ben jij echt moslim!

2. Wat is pesten en wat zijn de signalen?

Er bestaat een verschil tussen plagen, pesten en ruzie maken. In dit protocol gaan we steeds uit van pesten. Maar wat is nu eigenlijk het verschil tussen plagen en pesten en wat is het verschil tussen pesten en ruzie maken?

Plagen

Je kunt van plagen spreken, als beide partijen even sterk zijn, en er niet echt gesproken kan worden van een slachtoffer en een dader. Plagen zie je vaak bij mensen die elkaar wel mogen. Het kan een steekspel met woorden zijn, of elkaar voor de gek houden. De plager heeft niet de intentie om de geplaagde te beschadigen. Tussen leerlingen zie je hetzelfde patroon ontstaan. Humor (echte!) staat hierbij centraal.

Ruzie/ conflict

Ruzie maken wordt door leerlingen en ouders nog wel eens benoemd als pesten. Hoewel een ruzie geen pesten is, kan een niet goed opgeloste ruzie soms wel tot pesten leiden. Een ruzie is een conflict tussen mensen over een behoefte of over wat rechtvaardig is.

Pesten

Pesten is (psychisch, fysiek of seksueel) systematisch geweld van een leerling of een groep leerlingen ten opzichte van één of meer klas- of schoolgenoten, die niet in staat is/ zijn zichzelf te verdedigen, met als gevolg dat die persoon buiten (een deel van) de groep komt te staan.

Plagen wordt pesten

Plagen wordt pesten als de geplaagde aangeeft een bepaalde actie en/ of woorden onprettig te vinden en de plager toch doorgaat.

Digitaal pesten ofwel cyberpesten

Cyberpesten (of digitaal pesten) is het pesten via het internet en via de mobiele telefoon. Cyberpesten kan nog veel harder zijn dan pesten in het gewone, dagelijkse leven. Dit komt doordat de daders gemakkelijk anoniem kunnen blijven en de reikwijdte van het internet veel groter is. Digitaal pesten komt

tot in de veilige omgeving van de thuissituatie van de leerling. Tegelijkertijd komen leerlingen er op steeds jongere leeftijd mee in aanraking.

Vormen van pesten zijn:

- Buitengesloten worden
- Negeren
- Roddelen
- Belachelijk maken
- Utlachen en schelden
- Spullen afpakken of kapot maken
- Achtervolgen en bedreigen
- Slaan, schoppen, duwen en porren
- Vormen van digitaal pesten zijn:
- Anonieme berichten sturen via SMS of Whatsapp
- Schelden, roddelen en bedreigen via computer of mobieltje
- Foto's van mobieltjes op internet plaatsen
- Privé-gegevens op een site plaatsen
- Wachtwoorden misbruiken
- Haat profielen aanmaken

Signalen van een gepest kind kunnen zijn:

- Zij lijken vaak geen vrienden te hebben
- Ze worden vaak als laatste gekozen
- Ze hebben geen zin om naar school te gaan
- Ze proberen vaak dichtbij de leerkracht te blijven
- Ze vertonen gedrag dat op klikken kan lijken
- Ze zijn angstig en onzeker
- Zij zien er bang, neerslachtig en huilerig uit
- De schoolresultaten verminderen
- Ze vertonen volgzzaam gedrag (worden daar vervolgens mee gepest)
- Proberen af te kopen met geld of snoep
- Ze vertonen bangig gedrag of agressief gedrag

Andere signalen voor de docent kunnen zijn:

- Piepen en zuchten van klasgenoten
- Bij de pleinwacht blijven staan
- Verhullend computergedrag
- Het is belangrijk om als ouder/ mentor signalen te onderkennen die door een gepeste leerling worden afgegeven omdat leerlingen niet altijd vertellen dat ze worden gepest. Redenen hiervoor kunnen zijn:
- Het is een geleidelijk proces van plagen naar pesten
- Teleurstelling en schaamtegevoelens om ouders er over te vertellen
- Angst voor een beschuldiging ("Waarom zeg je niets terug?")
- De problemen worden groter als er over gesproken wordt: "Klikspaan!".
- Niet mogen vertellen v/d pester (bedreiging)

3. Wat doet de school hiertegen?

Preventie

De aanpak van de school is in eerste instantie gericht op het voorkomen van respectloos gedrag op school. Er zijn schoolregels en afspraken opgesteld, welke zijn vastgelegd in de schoolgids.

Elke mentor bespreekt bij de introductie in het begin van het schooljaar de algemene afspraken en regels in de klas. Het onderling plagen en pesten wordt hierbij genoemd en onderscheiden. Ook bespreekt de mentor in zijn klas het pestprotocol. Hierbij wordt door de mentor duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd. Er wordt ook aandacht besteed aan positieve groepsvorming tijdens deze introductie.

In alle leerjaren wordt regelmatig aandacht besteed aan pesten in het mentoruur. Hier wordt aan het begin van het schooljaar direct mee gestart. Tijdens de themawEEK pesten besteedt de school uitgebreid aandacht aan het thema, geeft voorlichting aan medewerkers en organiseert een informatiebijeenkomst voor ouders, waar de aanpak en preventie wordt behandeld. Het ondersteuningsteam van de school en de identiteitscommissie werken hierin nauw met elkaar samen.

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.

Preventie digitaal pesten

In het veiligheidsplan en de schoolgids staat vermeld hoe de school omgaat met mobiel telefoongebruik en het gebruik van overige elektrische apparatuur op school. De mentor besteedt in de mentorles aandacht aan deze afspraken. Tevens komt het onderwerp tijdens de themawEEK aan de orde voor zowel leerlingen als ouders.

4. Communicatie

Een goede samenwerking en communicatie tussen school en gezin is erg belangrijk. Je kunt hier dan ook een groot voordeel behalen. Daarom wordt hieronder beschreven wat u van ons als school kan verwachten en wat wij van u en uw leerlingen verwachten.

Wat u mag verwachten van de mentoren/docenten op onze school?

U mag verwachten dat de mentoren van de school respectvol omgaan met uw kind en met u als ouder. U mag verwachten dat de mentoren/docenten onderling respectvol met elkaar omgaan. Zij zijn zich bewust van het gezegde: "een goed voorbeeld doet goed volgen." Het voorbeeldgedrag van de mentor/docent nodigt leerlingen uit om over te stappen naar de wereld van wederzijds respect. Doet zich een probleem voor op school, dan mag u van de mentoren verwachten dat zij daarmee oplossingsgericht aan de slag gaan. De mentoren hebben uitnodig om tot een goede oplossing te komen, die goed is voor uw kind, maar ook voor de andere leerlingen, hun ouders, de mentor, de school en de buurt.

Wat wordt van u als ouder verwacht?

Het oplossen van conflicten tussen leerlingen is zelden een probleem als op basis van het voorgaande met elkaar wordt overlegd. Van de ouders wordt verwacht dat zij zich aan de volgende **vuistregels** houden:

- U spreekt in het bijzijn van uw kind niet negatief over andermans opvoeding en andermans kind. Dat doet de school ook over u en uw kind.
- U spreekt met respect over de mentor/docent, dit doet de mentor/docent ook over u.
- Als u zich zorgen maakt om het welzijn van uw kind, of het welzijn van andermans kind, dan overlegt u met de vertrouwenspersoon, de anti-pestcoördinatoren, de teamleider of de directeur. Uitgangspunt

daarbij is dat u in gesprek gaat met het doel een oplossing te zoeken die goed is voor u en uw kind, maar ook goed is voor de andere leerlingen. De school is hierin uw medestander.

Wat verwachten wij van de leerlingen?

Wij verwachten van de leerlingen dat zij eerst het conflict zelf proberen op te lossen. Als leerlingen vervelend doen, blijf dan rustig en laat je niet op de kast jagen.

Meldt pesten altijd bij de mentor, de vertrouwenspersoon of het aanspreekpunt pesten.

Rol van het aanspreekpunt pesten

Het aanspreekpunt pesten ondersteunt de mentor bij het opvangen, het begeleiden en het verwijzen van de gepeste leerling en ouders. Het aanspreekpunt pesten:

- Brengt de peestsituatie in kaart (zie bijlage II).
- Bespreekt gewenste en mogelijke oplossingen.
- Ondersteunt bij het in gang zetten van de gewenste oplossing en het inschakelen juiste personen om tot die oplossing te komen.
- In geval van strafbare feiten adviseert hij/zij de ouders of meerderjarige leerling naar de politie te gaan.
- Evalueert casussen en bespreekt leerpunten met de anti-pestcoördinator.

Rol van de anti-pest coördinator

De anti-pestcoördinator:

- Zorgt dat schoolveiligheid (en specifiek pesten) regelmatig op de agenda staat.
- Zorgt dat het anti-pestprotocol en de schoolregels leven binnen de school.
- Zorgt dat preventieve maatregelen worden genomen om de veiligheid op school te vergroten.
- Fungeert als klankbord voor collega's die vragen hebben over pesten en de aanpak ervan.
- Heeft zicht op de beleving van veiligheid, incidenten en mogelijke risico's. Hij/zij heeft hiertoe op regelmatige basis overleg met het aanspreekpunt pesten.
- Evalueert het anti-pestbeleid en voorziet de schoolleiding van beleidsadviezen, gericht op het vergroten van de veiligheid op school.

Samengevat:

Bij problemen van pesten of agressie zal de mentor, het aanspreekpunt pesten, de schoolleiding en ouders hun verantwoordelijkheid nemen en overleg voeren met elkaar, met het doel een goede oplossing te vinden die ook in de toekomst houdbaar is. Voorbeeldgedrag van mentoren en ouders is daarbij van groot belang!

5. Het stappenplan na een melding van pesten

Stap 1: gesprekken met het aanspreekpunt pesten en de mentor

- Wanneer het pesten plaatsvindt in klassenverband, dan praten het aanspreekpunt pesten en de mentor eerst met de gepeste en later met de pester apart. Een leidraad voor deze gesprekken is te vinden in bijlage I en II. Vervolgens vindt mediation tussen pester en gepeste plaats. De mediation stappen die we op school toepassen zijn:
 - Inlichten ouders (door het aanspreekpunt pesten);
 - Wat is er gebeurd, volgens beide leerlingen (verhaal laten doen);
 - Welk gevoel leverde dat bij beiden op.
 - Wat is de behoefte nu (voor beide leerlingen);
 - Oplossingen en afspraken maken die voor beiden zinvol en aanvaardbaar zijn;
 - Evaluatiemomenten afspreken, als dat nodig is. De frequentie wordt afgestemd met de mentor, afhankelijk van de situatie.
- Het aanspreekpunt pesten zet de afspraken in Magister en zet daar op een belonings- en sanctiesysteem. Dit wordt ook met de ouders besproken. Indien nodig worden de ouders uitgenodigd.

Stap 2: herstel in de klas

- De mentor praat met de klas. Dit is belangrijk in verband met het herstellen van de groepssfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groepslid heeft. De getuigen worden geattendeerd op hun medeplichtigheid.

Stap 3: nazorg

- Het aanspreekpunt pesten checkt of de afspraken zijn nagekomen en of het pesten is gestopt. Waar nodig voert hij/zij een vervolggesprek. *Als het probleem hiermee is opgelost volgens de gepeste (let ook op lichaamstaal) zijn we klaar, lichten we alle betrokkenen in en anders gaan we verder met...*
- Het aanspreekpunt pesten informeert de betrokkenen en zet de afspraken in Magister.

Stap 4: inbreng in leerlingbespreking en/of ondersteuningsteam

- Indien het probleem zich herhaalt, wordt de gepeste leerling ingebracht bij het overleg met het ondersteuningsteam (actie teamleider). Het aanspreekpunt pesten bereidt de inbreng met de mentor en teamleider voor en sluit bij het overleg aan. Bij de bespreking worden verdere besluiten genomen afhankelijk van de situatie. De afspraken worden door het aanspreekpunt pesten in Magister genoteerd.
- Indien de gepeste leerling niet durft op te komen voor zichzelf, assertief-onvriendelijk voor zichzelf opkomt, te weinig zelfvertrouwen (meer) heeft en/of groepscode niet doorziet, dan wordt de leerling individuele begeleiding aangeboden door de SMW'er/schoolpsycholoog. De SMW'er/schoolpsycholoog maakt een handelingsplan en evalueert deze.
- De pester wordt door de teamleider intern geschorst¹.

Als het probleem hiermee is opgelost volgens de gepeste (let ook op lichaamstaal) zijn we klaar, lichten we alle betrokkenen in en anders gaan we verder met...

Stap 5: inzet externe instanties

¹ De stappen die bij schorsing worden doorlopen, staan omschreven in de procedure schorsen en verwijderen

- Als school alle middelen en mogelijkheden heeft gebruikt om voor de leerlingen een veilig klimaat te scheppen en de gepeste daardoor niet naar school durft te komen, dan wordt de leerling besproken in het SOT/JES overleg met externe partners (o.a. CJG, leerplicht, samenwerkingsverband) en wordt naar passende hulp en een passende oplossing gezocht.
- De afspraken worden genotuleerd en besproken met de leerling en ouders.
- Wanneer de interne schorsing van de pester geen blijvende vruchten afwerpt, dan volgt een externe schorsing van een dag. De leerling wordt door de teamleider ingebracht in het SOT/JES overleg, waar in afstemming met de samenwerkingspartners naar passende hulp en een passende oplossing wordt gezocht. Dit kan leiden tot een tijdelijke plaatsing buiten de school. De afspraken worden genotuleerd en de teamleider bespreekt dit met de leerling en ouders.

6. Procesbegeleiding door het aanspreekpunt pesten

In alle gevallen is het belangrijk dat leerlingen het naar hun zin hebben op school. Mocht er sprake zijn van een peestsituatie, dan zullen alle betrokkenen er in eerste instantie voor moeten zorgen dat ze zich aan het stappenplan houden. Het aanspreekpunt pesten bewaakt dat dit gebeurt en handelt als volgt:

- Observeren. Als er gesprekken zijn gevoerd en afspraken zijn gemaakt met beide partijen, is het belangrijk dat gewaarborgd wordt dat de afspraken nagekomen worden. Middels observatie kan gesignaleerd worden hoe leerlingen met elkaar omgaan en hoe ze op elkaar reageren:
 - Hoe reageert de gepeste op de andere partij?
Toont diegene weinig zelfvertrouwen? Reageert diegene agressief of gewelddadig?
 - Is de gepeste eenzaam? Wordt hij/zij buitengesloten?
 - Hoe reageren de medegenoten op het feit dat iemand wordt buitengesloten?
- Evaluatiegesprekken. Om er zeker van te zijn dat alles goed gaat, zal het aanspreekpunt pesten minimaal twee keer gesprekken voeren met beide partijen om na te gaan of alles nog naar behoren verloopt.
- Beide partijen die in het IOT en de SOT-/JES overleggen werden besproken, worden in de gaten gehouden. Mocht er weer sprake zijn van incidenten, dan worden de betrokken leerlingen weer besproken tijdens IOT- besprekingen. Zodoende wordt gekeken naar mogelijk oplossingen en/of sancties.

7. Stappenplan na een melding van cyberpesten

Het digitaal pesten gebeurt meestal in buitenschoolse situaties maar dit gaat vaak samen met pesten in de "echte wereld". De leerlingen mogen op school niet op sociale media (Facebook, Twitter, enz.). Het beleid voor mobiele telefoons staat omschreven in de schoolgids. Wanneer leerlingen tegen de regels in hun mobiel gebruiken, kan deze tijdelijk worden ingenomen.

Stappen bij een melding van cyberpesten

1. Bewaar de berichten. Probeer de berichten waarin het pestgedrag voorkomt te bewaren. De mentor vertelt de leerlingen hoe ze dat kunnen doen (gesprek niet verwijderen – screenshot maken).
2. Blokkeren van de afzender. Leg de leerling zo nodig uit hoe hij/zij de afzender van de pest-mail of social media kan blokkeren.
3. Probeer de dader op te sporen. Soms is de dader te achterhalen door uit te zoeken van welke computer op school het bericht is verzonden. Neem contact op met de systeembeheerder. Het is mogelijk om van

het IP-adres van de e-mail af te leiden van welke computer het bericht is verzonden. In geval van sociale media via telefoon kun je het nummer of het account opslaan.

4. Neem contact op met de ouders van de gepeste leerling. Geef de ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen.
5. Verwijs de ouders zo nodig door naar passende websites (zie bijlage).
6. Adviseer aangifte. In het geval dat een leerling stelselmatig wordt belaagd is er sprake van stalking en dan kunnen de ouders aangifte doen. Ook wanneer het slachtoffer lichamelijk letsel of materiele schade is toegebracht, kan de politie worden ingeschakeld. Zo nodig kun je verwijzen naar Bureau Slachtofferhulp (www.slachtofferhulp.nl, tel: 0900-0101)
7. Verwijs de pester en/of gepeste door naar het ondersteuningsteam wanneer verdere begeleiding nodig is.

8. Bijlagen

Bijlage I Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling

Onderzoek de feiten

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

Aanpak

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

- Hoe communiceert de leerling met anderen? Welke lichaamstaal speelt een rol?
- Hoe gaat de leerling om met zijn gevoelens en hoe maakt hij deze kenbaar aan anderen?
- Heeft de leerling genoeg vaardigheden om weerbaarder gedrag te tonen naar de pester?

Gepeste jongeren lopen vaak rond met het gevoel dat er iets mis is met ze. Daardoor hebben ze moeite om voor zichzelf op te komen. Ergens is er iets in zichzelf dat de pester gelijk geeft. Besteed hier aandacht aan want niemand kan een ander klein maken zonder diens toestemming.

Bijlage 2 Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest

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

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

Confronteren

Confronteren en kritiek geven is niet hetzelfde:

Confronteren is probleemgericht en richt zich op gedrag wat waar te nemen is. Zodra we interpretaties gaan geven aan gedrag, wordt het persoonsgericht, bijvoorbeeld: je hebt cola in de tas van Piet laten lopen. Dat doe je zeker omdat je graag de lolligste bent! Zodra we gaan interpreteren reageren we een gevoel van frustratie op die ander af en zijn we gestopt met confronteren en begonnen met kritiseren.

Relatiegericht

Je bent heel duidelijk op de inhoud, in wat je wilt en niet wilt maar met behoud van de relatie, bijvoorbeeld. Ik vind dat je heel erg gemeen doet tegen haar en ik wil dat je daarmee ophoudt. Zeg nooit: Je bent heel gemeen. Je wilt duidelijk verder met de jongere. Kritiek op de persoon voelt als een beschuldiging/afwijzing. Eigenlijk zeg je daarmee dat de pester een waardeloos mens is.

Specifiek blijven

Je benoemt de situatie waar het over gaat en vermijdt woorden als altijd, vaak en meestal. Kritiek wordt vaak algemeen.

Veranderingsgericht

Je stelt zaken vast en gaat vervolgens inventariseren hoe het anders kan.

Achterliggende oorzaken

Nadat het probleem benoemd is, richt jij je op het waarom:

- Hoe komt het dat je dit gedrag nodig hebt? Wat levert het jou op?
- Wat reageer je af op die ander? Etc.

Maak duidelijk dat er een tekort aan empathisch vermogen zichtbaar wordt in dit gedrag.

- Wat ga je daaraan doen?

Biedt zo nodig hulp aan van de SOVA-trainer of psycholoog (op vrijwillige basis)

Het pestgedrag moet stoppen

Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt (zie richtlijnen pesten).

Bijlage 3 Tips voor leerlingen over digitaal pesten

- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
- Gebruik een apart email-adres om jezelf te registreren op websites. Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.
- Gebruik altijd een bijnaam als chat.
- Zorg dat je wachtwoorden geheim blijven en niet gemakkelijk te raden zijn. Als anderen wel binnen zijn gekomen, neem dan contact op met de beheerder van de site.
- Als je een vervelend gevoel hebt over iets wat je gezien of meegemaakt hebt, vertrouw dan op je gevoel en vertel het aan iemand die je vertrouwt.
- Blijf zelf respectvol naar anderen, scheld niet terug.
- Verwijder onbekende mensen uit je contactlijsten.
- Bel of mail niet zomaar met personen die je alleen van internet kent, spreek niet met ze af zonder dat je ouders dit weten.
- Verstuur zelf geen flauwe grappen, dreigmail of haatmail.
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van chatten kent. 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. Foto's kunnen ook bewerkt worden.
- Wees zeer voorzichtig met het gebruik van je webcam. Jouw beelden kunnen worden opgeslagen en gebruikt worden om ze aan andere personen te laten zien of voor doeleinden gebruikt worden die jij

niet wilt.

Bijlage 4	Bruikbare adressen bij (cyber)pesten
------------------	---

- www.pestweb.nl
- www.stopdigitaalpesten.nl
- [Kenniscentrum Pesten | Leerlingen](#)
- www.digibewust.nl
- www.schoolveiligheid.nl
- www.jouwveiligeschool.nl/informatie-bij-pesten