Het antipestprotocol

Informatie over pesten voor leerlingen, ouders en docenten van het Niftarlake College Maarssen

Juni 2026

1. Vooraf 2
2. Pesten 3
2.1 Verschil plagen en pesten 3
Wat is plagen? 3
Wat is pesten? 3
2.2 Hoe wordt er gepest? 3
2.3 De gevolgen van pesten 4
Gevolgen als je pest: 4
Gevolgen voor de rest van de klas: 4
2.4 Leerlingen en hun rol bij pesten 4
Het slachtoffer, de gepeste leerling 4
De pester 5
De meelopers en kijkers 5
De verdediger 5
2.5 De signalen 5
3. Het antipestprotocol 6
3.1 Uitgangspunten 6
3.2 De vijfsporenaanpak 7
3.3 Preventieve maatregelen 8
3.4. De procedure bij pesten binnen het Niftarlake College 9
4. Online pesten (voor de leerling) 11
4.1 Cyberpesten 12
4.2 Zo voorkom je cyberpesten 12
4.3 Dit kun je doen als je toch wordt gepest buiten school 13
4.4 Het stappenplan na melding cyberpesten op school 13
4.5 Doorverwijzen naar de vertrouwenspersonen op het Niftarlake College 14
5. Bijlagen 14
Leidraad voor gesprekken rondom pesten 14
Links voor bruikbare adressen bij pesten/cyberpesten 16
Bronnen 16

1. Vooraf

Het Niftarlake College baseert haar onderwijs op (christelijke) waarden en normen zoals rechtvaardigheid, respect en gelijkwaardigheid in een pluriforme samenleving. Wij willen al onze leerlingen een veilig pedagogische leeromgeving bieden, waarin zij zich kunnen ontwikkelen en waar naast het komen tot goede leerprestaties ook het ontwikkelen van een `eigen ik` voorop staan.

Pesten is in strijd met onze uitgangspunten en hoort niet thuis op het Niftarlake College.

Dit protocol geeft het beleid weer ten aanzien van pesten. Het is onderdeel van het Schoolveiligheidsbeleid. Het beschrijft onder andere hoe het pesten kan worden voorkomen, de aanpak, maar ook achtergrondinformatie. Voor het schrijven van dit protocol hebben wij onder andere gebruik gemaakt van al bestaande protocollen van andere scholen en pestweb.nl. De aanpak van pesten op het Niftarlake College heeft echter een duidelijk eigen karakter.

Met dit pestprotocol hebben wij als hoofddoel het voorkomen en bestrijden van pesten en het verschaffen van duidelijkheid over een ieders rol. Daarnaast heeft het een informatiefunctie.

Sanne Dirkse

anti-pestcoördinator

Niftarlake College

s.dirkse@niftarlake.nl

2. Pesten

2.1 Verschil plagen en pesten

Is een opmerking maken over iemands haar of kleding plagen of pesten? En als je elke dag wel een keer een opmerking over dezelfde klasgenoot maakt? Is dat dan pesten of plagen? Er is een duidelijk verschil tussen plagen en pesten. Hier lees je wat de verschillen zijn.

Wat is plagen?

Plagen gebeurt vaak spontaan, het duurt niet lang en gebeurt niet dag in dag uit. Bij plagen ben je gelijk aan elkaar; niemand is de baas. Ook liggen de rollen niet vast, de ene keer plaagt de één, de andere keer plaagt de ander. Plagen gebeurt zonder iemand pijn te willen doen en is daarom vaak leuk en grappig.

Wat is pesten?

Bij pesten ben je niet gelijk aan elkaar. De pester is vaak sterker of ouder en heeft een grote mond. Anderen kijken vaak tegen de pester op. Pesten gebeurt ook vaak in een groep en telkens is dezelfde persoon de klos. De pester wil pijn doen, vernielen of kwetsen. Pesten gebeurt vaker dan één keer, soms weken – of maandenlang. Het gebeurt meestal zo dat volwassenen het niet merken.

Pesten heeft een groot effect. De gepeste voelt zich vaak eenzaam en verdrietig en is onzeker en bang. Pesten kan zelfs lichamelijke en psychische klachten veroorzaken.

2.2 Hoe wordt er gepest?

Hieronder zetten we verschillende vormen van pesten op een rijtje.

Met woorden	vernederen, belachelijk maken, schelden, dreigen, met bijnamen aanspreken, gemene briefjes, mailtjes, WhatsApp berichtjes typen
Lichamelijk	trekken aan kleding, duwen en sjorren, schoppen en slaan, krabben en aan haren trekken, wapens gebruiken
Achtervolgen	opjagen en achternalopen, in de val laten lopen, klemzetten of rijden, opsluiten
Uitsluiting	negeren en doodzwijgen, uitsluiten van en bij feestjes, bij groeps-opdrachten
Stelen/vernielen	afpakken van kledingstukken/andere eigendommen, kliederen op eigendommen, fiets vernielen, banden leeg laten lopen
Afpersing	dwingen om geld of spullen af te geven, het afdwingen om iets voor de pestende leerling te doen

2.3 De gevolgen van pesten

Gevolgen als je zelf gepest bent of wordt:

- Je hebt het gevoel dat je alles fout doet.
- Je bent soms heel alleen en verdrietig.
- Het gaat misschien niet zo goed meer op school.
- Je bent bang om naar school te gaan.
- Je bent bang om nieuwe vrienden te maken.
- Je kunt niet goed meer slapen, omdat je ligt te denken aan het pesten.
- Je gaat geloven wat de pesters over je zeggen.

Gevolgen als je pest:

- Andere kinderen zijn een beetje bang voor je.
- Je hebt eigenlijk niet veel echte vrienden of vriendinnen.
- Je voelt je schuldig omdat je anderen pest, maar je weet niet hoe je moet stoppen met pesten.

Gevolgen voor de rest van de klas:

- Er is een ongezellige sfeer in de klas.
- Sommige kinderen uit de klas doen niet meer goed mee de les, omdat ze het niet leuk meer vinden in de klas.
- Klasgenoten voelen zich rot. Ze vinden dat ze iets tegen het pesten moeten doen, maar durven niet omdat ze bang zijn om zelf gepest te worden.

2.4 Leerlingen en hun rol bij pesten

Pesten is een groepsproces. We hebben niet alleen te maken met een pester en een slachtoffer. In de meeste situaties is er een groep jongeren bij betrokken, en iedereen in de groep neemt een eigen rol aan in de groep.

Het slachtoffer, de gepeste leerling

Een leerling kan geperst worden om diverse redenen, vaak is er geen concreet aanknopingspunt waarom de leerling gepest wordt. Leerlingen die gepest worden hebben vaak andere interesses dan de meeste leeftijdgenoten of ze doen ‘anders’. Veel leerlingen die gepest worden hebben een beperkte weerbaarheid. Ze zijn niet in staat daadwerkelijk

actie te ondernemen tegen het pesten en stralen dat ook (onbewust) uit. Regelmatig zijn ze angstig en onzeker in een groep en durven ze weinig of niets te zeggen, omdat ze bang zijn afgewezen te worden. Deze angst en onzekerheid worden verder versterkt door het ondervonden pestgedrag, waardoor de gepeste leerling in een vicieuze cirkel komt waar hij zonder hulp zeker niet uitkomt. Gepeste leerlingen voelen zich vaak eenzaam, hebben in de omgeving waarin zij gepest worden weinig vrienden om op terug te vallen.

De pester

Veel leerlingen die pesten, worden zelf ook gepest of zijn toen ze jonger waren gepest. Pestende leerlingen zijn vaak fysiek en/of verbaal sterker dan de gepeste leerling. Meisjes pesten in driekwart van de gevallen door middel van psychisch geweld (buitensluiten, roddelen) en voor de rest door middel van fysiek geweld. Bij jongens is het net andersom; in driekwart van de gevallen door middel van fysiek geweld en voor de rest door middel van psychisch geweld. Pestende leerlingen lijken populair te zijn in een klas, maar dwingen hun populariteit in de groep af door te laten zien hoe sterk ze zijn en wat ze allemaal durven. Agressieve, pestende leerlingen zijn niet alleen fysiek sterker dan de rest van de klas, ze hebben ook vaak een minder ontwikkeld empathisch vermogen, zijn impulsief en domineren graag andere kinderen. Kinderen die zowel pesten als gepest worden lopen mogelijk de meeste kans op een problematische puberteit. Ze worden verworpen door de klas, worden vaak gepest en reageren zich voortdurend af op andere klasgenoten. Daar maken ze zich niet geliefd mee. Bij hen is er vaak sprake van een opeenstapeling van kwetsbaarheden, wat zich kan uiten in allerlei emotionele en gedragsproblemen.

De meelopers en kijkers

De meeste leerlingen zijn niet direct betrokken bij het actief pesten. Sommigen behouden enige afstand en andere leerlingen doen, uit angst of uit berekening, mee. Dit zijn de zogenaamde ‘meelopers’. Er zijn ook leerlingen die niet merken dat er gepest wordt of die het wel zien, maar geen actie durven te ondernemen. Heel af en toe durft een leerling of een klein groepje leerlingen het op te nemen voor de gepeste leerling. Het specifieke kenmerk van een meeloper is de grote angst om zelf slachtoffer te worden, maar het komt ook voor dat de meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en denken daardoor op de populariteit van de pestende leerling in kwestie mee te liften. Meelopers en kijkers zijn, doordat ze het niet opnemen voor de gepeste leerling, mede verantwoordelijk voor het doorgaan van pesten.

De verdediger

Gelukkig zijn er ook verdedigers. Zij helpen het slachtoffer. Dat kan door tegen de pester te zeggen dat hij of zij moet ophouden, maar ook door bijvoorbeeld met het slachtoffer mee te gaan om hulp in te schakelen.

2.5 De signalen

Welke signalen kunnen we zien als (een begin van) pesten?

- Een klasgenoot altijd met een bijnaam, nooit bij de eigen naam noemen.
- Zogenaamde leuke opmerkingen maken over een klasgenoot.
- Een klasgenoot voortdurend ergens de schuld van geven.
- Briefjes doorgeven.
- Beledigen.
- Opmerkingen maken over kleding.
- Isoleren en negeren.
- Buiten school opwachten, slaan of schoppen.
- Op weg naar huis achternarijden.
- Naar het huis van de gepeste gaan.
- Bezittingen afpakken.
- Schelden of schreeuwen.
- Pesten via WhatsApp of andere sociale media.

De signalen van het gedrag van de gepeste of reacties in de groep kunnen onder andere zijn:

- De leerling staat vaak alleen in de pauze.
- De leerling gaat tijdens de pauze bij de pauzesurveillant staan.
- De leerling meldt zich vaak ziek.
- De leerling wil bepaalde kleren niet meer aan naar school.
- De leerling is gauw boos of prikkelbaar.
- De leerling wil niet meer naar buiten en sluit zich op in huis.
- De leerling wordt niet (meer) uitgenodigd op feestjes van klasgenoten.
- De klasgenoten zuchten, piepen en steunen als het betreffende kind een idee oppert dat wel geaccepteerd zou worden indien een andere leerling dat idee aangedragen zou hebben.
- Er wordt veel geroddeld in de groep over de betreffende leerling.
- De leerlingen reageren negatiever op een fout van het kind dan dat ze doen bij hun andere klasgenoten.

3. Het antipestprotocol

In het antipestprotocol is vastgelegd dat we pestgedrag op het Niftarlake College niet accepteren en het maakt de handelswijze in het geval van pesten inzichtelijk.

3.1 Uitgangspunten

Het protocol kan alleen functioneren als aan bepaalde voorwaarden is voldaan:

1. Pesten moet als een probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen, docenten, OOP, ouders en leerlingen.
2. De school is actief in het scheppen van een veilig pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren.
3. Docenten en OOP moeten pesten kunnen signaleren en vervolgens duidelijk stelling nemen tegen het pesten.
4. De school dient te beschikken over een directe aanpak wanneer het pesten de kop opsteekt (het antipestprotocol).
5. De school ontplooit preventieve (les)activiteiten.

Om het pesten tegen te gaan werken we voortdurend aan preventie:

- Op schoolniveau: duidelijk beleid, vertrouwenspersonen, capabele docenten die goed kunnen signaleren, korte lijnen tussen mentor en lesgevende docenten, voldoende toezicht in de pauze, ouderparticipatie.
- Op klassenniveau: grote bekendheid over de gevolgen van pesten, teambuilding in de mentorles, opstellen contract, sociogram, aanbod diverse trainingen.

3.2 De vijfsporenaanpak

De vijfsporenaanpak is een benadering van pesten, gericht op de verschillende partijen die betrokken zijn: de gepeste leerling, de pester, de ouders, de klasgenoten en de school.

Welke rol speelt de school hierin?

Essentieel is dat de school de betrokken partijen ondersteunt, om zo uiteindelijk bij te dragen aan het oplossen van het probleem. Dit doet de school door zich te houden aan onderstaande afspraken, gerangschikt op de vijf betrokken partijen

1. Steun bieden aan de leerling die gepest wordt.

- Naar de leerling luisteren en het probleem serieus nemen.
- Met de leerling overleggen over mogelijke oplossingen.
- Samen met de leerling werken aan oplossingen.
- Waar nodig zorgen dat de leerling deskundige hulp krijgt, bijvoorbeeld een sociale vaardigheidstraining om weerbaar te worden.
- Zorgen voor vervolggesprekken.

2. Steun bieden en inzicht geven aan de leerling die pest.

- Bespreken wat pesten voor een ander betekent.
- Helpen om op een positieve manier relaties te onderhouden met andere leerlingen.

- Helpen om zich aan regels en afspraken te houden.
- Laat de leerling zich veilig voelen; leg uit wat jij als docent gaat doen om het pesten te stoppen.
- Stel grenzen en verbind daar consequenties aan.
- Zorgen voor vervolggesprekken.

3. De ouders van de gepeste en van de pestende leerling steunen.

- Ouders die zich zorgen maken over pesten serieus nemen.
- Ouders op de hoogte houden van pestsituaties.
- Informatie en advies geven over pesten en de manieren waarop pesten kan worden aangepakt.
- In samenwerking tussen school en ouders het pestprobleem aanpakken, zowel op school als vanuit de thuissituatie.
- Zo nodig ouders doorverwijzen naar deskundige ondersteuning.

4. *De middengroep (de rest van de klas) betrekken bij de oplossingen van het pestprobleem*.

- Praat met leerlingen over pesten en hun eigen rol daarbij.
- Overleg met de leerlingen over mogelijke oplossingen en over wat ze zelf kunnen bijdragen aan die oplossingen.
- Werk samen met de leerlingen aan oplossingen, waarbij zij zelf een actieve rol spelen.

5. De algemene verantwoordelijkheid van de school.

- De school zorgt dat de directie, de mentoren en de docenten voldoende informatie hebben over pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten in de eigen groep en de eigen school.
- De school neemt stelling tegen het pesten.
- De school brengt de huidige situatie rond het pestbeleid in kaart.
- De school werkt aan een goed beleid rond pesten en veiligheid van leerlingen waar de hele school bij betrokken is.

3.3 Preventieve maatregelen

Elke mentor bespreekt aan 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 antipestprotocol. Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken maar als hulp bieden of vragen worden beschouwd. Daarnaast worden er in meerdere jaarlagen diverse trainingen op klas- en groepsniveau aangeboden, zoals de 'Maak je niet druk'-lessen in het eerste brugjaar. Voor alle leerjaren geldt: als 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. Via de antipestcoördinator is er materiaal beschikbaar, daar waar nodig.

Daarnaast doen we jaarlijks mee aan de landelijke Week tegen Pesten in september en Paarse Vrijdag in december. Ook hebben wij een actieve GSA-werkgroep waar naast docenten ook leerlingen een actieve rol in spelen.

Van de gesprekken rond pesten worden aantekeningen gemaakt die door de mentor worden bewaard als logboek-items in Magister voor zowel de pester als het slachtoffer.

3.4. De procedure bij pesten binnen het Niftarlake College

De mentor is altijd het eerste aanspreekpunt voor leerlingen en ouders. De mentor ontvangt signalen van de vakdocenten en volgt onderstaande procedure.

1. **Diagnose: de pestsituatie in kaart brengen**
   A) Gaat het om een geval één tegen één? Dit kan voortkomen uit frustraties van de pester die daarom een slachtoffer zoekt. Meestal zal de pester een aantal medestanders zoeken.

   B) Gaat het om een groepje tegen één en is er sprake van herhaald gedrag? Dit is het klassieke pesten.

   C) Gaat het om een groep tegen een groep? Dan spreek je eerder van ruzie. De zaak ligt uiteraard anders als er zeer ongelijke machtsverhoudingen zijn of als een bepaalde groep door alle anderen uitgesloten of gepest wordt.

   D) Gaat het om een geval van een grote groep of zelfs de hele klas tegen één persoon? Ook dit is een klassiek voorbeeld van pesten. In dit geval is het belangrijk de zwijgende middengroep te mobiliseren.

2. **Registreren van het pestincident in Magister**
   A) Het pestincident wordt in Magister in het logboek van de leerling vermeld door de mentor.

   B) Bij herhaling wordt er gemeld bij de anti-pestcoördinator (Sanne Dirkse) die zorgdraagt voor verdere registratie. De teamcoördinator wordt meegenomen in cc.

3. **Aanpak van pesten door middel van het vijfsporenbeleid**
   A) De mentor besteedt aandacht aan het slachtoffer.
   B) De mentor besteedt aandacht aan de omstanders, de rest van de groep.
   C) De mentor besteedt aandacht aan de pester(s), bepaalt eventuele sancties.
   D) De mentor betrekt de ouders van de betrokken leerlingen (pester en gepeste) bij de aanpak van het pesten.

4. **Evaluatiegesprek**
   De mentor houdt 4 weken na het incident een evaluatiegesprek met de betrokkenen. Er wordt met de pester en de gepeste gesproken. Onderwerp van dit gesprek is: zijn er nog situaties geweest waarin er gepest is? Verslag van de evaluatie wordt vastgelegd in Magister.

5. **Sancties bij herhaling van het pestgedrag:**
   A) Mentor neemt contact op over het pestgedrag met de teamcoördinator.
   B) De mentor gaat na waarom de pester in herhaling valt.
   C) De teamcoördinator en de mentor gaan gesprek aan met pester, nu volgt er een sanctie.
      - De ouders van de gepeste en pester worden persoonlijk ingelicht.
      - Leerling kan ingebracht worden in het KPO (kernpartneroverleg), inzet: professionele begeleiding.
   D) De mentor registreert in Magister (evt. in het OPP) en licht de anti-pestcoördinator in.

   Bij een tweede herhaling van het pestgedrag:

   1. De pester wordt geschorst, anti-pestcoördinator meldt incident in Magister.

2. De afdelingsleider nodigt de pester en ouder(s) uit voor een gesprek op school.

Wanneer deze aanpak geen effect heeft en het pestgedrag blijft bestaan:

1. De pester wordt van school verwijderd. Professionele begeleiding blijft nodig.

4. Online pesten (voor de leerling)

4.1 Cyberpesten

Wist je dat pesten ook via de computer en mobiel kan? Dat heet online pesten of cyberpesten. Omdat je elkaar bij online pesten niet kunt zien, is het heel gemakkelijk om iemand te pesten. Het kan namelijk gewoon stiekem.

Het kan best zijn dat je maar een geintje uithaalt, maar dat de ander het helemaal niet grappig vindt en er zelfs wakker van ligt. Bedenk altijd goed wat je doet. En stel jezelf de vraag of je het zelf leuk of grappig zou vinden als het jou zou overkomen. Onthoud ook dat een bericht of foto niet zomaar verwijderd is van internet.

Je wordt online gepest als je…

- Bedreigd wordt via Whatspp
- Uitgescholden wordt op bijvoorbeeld Snapchat/Instagram/Tiktok
- Iemand een haatprofiel over jou heeft gemaakt.
- Anderen een naaktfoto met jouw hoofd erop – of iets soortgelijks- versturen via internet of de mobiel

Online pesten – pesten via de computer of mobiel – is misschien wel vervelender dan pesten terwijl iemand je ziet. Het is heel gemakkelijk om zomaar iets te zeggen of een gekke foto te plaatsen. Je kunt namelijk niet zien dat je degene die je pest pijn doet en hij of zij kan ook niet zeggen dat je ermee moet stoppen.

Misschien denk je dat je alleen maar een geintje uithaalt, maar is het echt zo grappig? Houd de volgende punten altijd in je achterhoofd als je berichten via internet of je mobiel verstuurt.

- Schrijf geen kwetsende of beledigende dingen over anderen. Als je spijt krijgt, is je bericht al verspreid.
- Stuur geen foto’s van een ander door die jij ook niet van jezelf online zou zetten.
- Wil je een grapje maken? Maak dan (snel achteraf) duidelijk dat het een grapje was. Op internet is het vaak moeilijk te zien hoe iets bedoeld is.
- Reageer niet meteen met een boos bericht op kwetsende of schunnige opmerkingen. Vaak is het minder vervelend of persoonlijk bedoeld dan het overkomt, vraag het eerst even na.

En de allerbelangrijkste tip:

Doe niets dat je in *real life* ook niet zou doen!

4.2 Zo voorkom je cyberpesten

Wist je dat je zelf veel dingen kunt doen om online pesten te voorkomen? Bijvoorbeeld slim omgaan met het delen van persoonlijke informatie op internet! Maar wat doe je als je toch online wordt gepest? Lees hieronder onze tips.

- Geef online niet zomaar persoonlijke informatie aan anderen, zoals je naam, adres of telefoonnummer.
- Denk goed na voor je foto's op internet zet of naar vrienden appt.
- Vraag anderen om jouw foto's en video's niet te delen.
- Gebruik verschillende wachtwoorden voor bijvoorbeeld je e-mail en verander ze regelmatig.
- Houd grote schoonmaak in je lijst met contactpersonen. Verwijder mensen uit je lijst met contactpersonen die je niet kent.
- Privacy-instellingen veranderen voortdurend. Kijk ze regelmatig na, zodat je weet welke foto's en berichten met anderen gedeeld worden.

4.3 Dit kun je doen als je toch wordt gepest buiten school

- Neem iemand in vertrouwen, blijf er niet alleen mee zitten.
- Schaam je er niet voor, ook al heb je zelf iets doms gedaan.
- Reageer niet op vervelende online opmerkingen.
- Informatie blijft online, ook al verwijder jij het. Vraag een volwassene daarom altijd om hulp.
- Bewaar alle bewijzen van cyberpesten. Maak foto's of schermafdrukken van vervelende berichten, haatprofielen en/of foto's.
- Neem contact op met de politie als het online pesten niet stopt. Zij kunnen je verder helpen.

4.4 Het stappenplan na melding cyberpesten op school

1. **Bewaar de berichten**. Probeer de berichten waarin het pestgedrag voorkomt te bewaren. (Afdrukken, selecteren en kopiëren of foto`s maken)

2. **Blokkeren van de afzender**. Zorg dat je alleen in contact bent met mensen waarmee je ook echt contact wilt hebben.

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 systeembeheer. Het is mogelijk om van het IP-adres van de email af te leiden van welke computer het bericht is verzonden. Ook is er van alles mogelijk via de helpdesk.

4. **Mentor neemt contact op met de ouders van de gepeste leerling.** Bespreek met de ouders wat zij kunnen doen om het cyberpesten te verminderen en hoe zij hier thuis mee om kunnen gaan (welke afspraken maak je met je kind).

5. **Verwijs de ouders zo nodig door**. Er zijn twee telefoonnummers die ouders kunnen bellen met vragen, namelijk: 0800-2010 onderwijstelefoon 0900-11131113 de vertrouwensinspectie

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. Verwijs bijvoorbeeld door naar Bureau Slachtofferhulp (www.slachtofferhulp.nl, 0900-0101)

4.5 Doorverwijzen naar de vertrouwenspersonen op het Niftarlake College

Op het Niftarlake College hebben wij voor de leerlingen twee vertrouwenspersonen. (Bea van der Ark (b.vander.ark@niftarlake.nl) en Steven Plomp (s.plomp@niftarlake.nl).

Verwijs de pester en/of de gepeste door naar de vertrouwenspersoon wanneer er verder begeleiding nodig is.

5. Bijlagen

Leidraad voor gesprekken rondom pesten

Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling

Feiten

- Klopt het dat je gepest wordt? (h)erkenning van het probleem
- Door wie wordt je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer?)
- Waar word je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer plekken?)
- Hoe vaak wordt 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 gebeurd; wat wil je bereiken?

Aanpak

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

- Hoe communiceert de leerling met anderen?
- 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.**

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 <u>bent</u> 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 benoemt 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 empatisch vermogen zichtbaar wordt in dit gedrag. Wat ga je daaraan doen? Biedt zo nodig hulp aan van de counselor (op vrijwillige basis).

Het pestgedrag moet stoppen

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

Tips voor leerlingen

Wat kun je doen om digitaal pesten en misbruik te voorkomen?

- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
- Gebruik een apart hotmail 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 makkelijk 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 hebt gezien of meegemaakt, vertrouw dan op je gevoel en vertel het aan iemand die je vertrouwt.
- Blijf zelf respectvol naar anderen, scheld niet terug.
- Ga weg uit de chatroom als er iets vervelends gebeurt.
- Verwijder onbekende mensen uit je MSN contactlijst.
- 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.

Wat kun je tegen cyberpesten en misbruik doen?

- Niet persoonlijk opvatten als het van mensen komt die je niet kent. De anonimiteit van internet maakt dat mensen makkelijker gaan schelden.
- Reageer niet op pestmails of andere digitale pesterijen. Verwijder de e-mail zo mogelijk zonder hem te openen. Als je niet reageert, gaan pesters vaak op zoek naar iemand anders om te pesten.
- Blokkeer de afzender. Als het gaat om smsjes op de mobiele telefoon, dan heb je soms de mogelijkheid om nummers te blokkeren.
- Bewaar de bewijzen. Maak een print of sla ze op. Van het IP adres van de e-mail kan soms worden afgeleid, van welke computer de e-mail verzonden is. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare mail aan kan nemen. Men heeft daar ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie de mail heeft verstuurd. Bel de helpdesk op.
- Ga naar je mentor of afdelingsleider toe op school. Deze zal je verder helpen om het pestgedrag te stoppen.
- Bij stalken kun je aangifte doen bij de politie. Het is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen: www.pestenislaf.nl

Links voor bruikbare adressen bij pesten/cyberpesten

Pesten algemeen:

www.weektegenpesten.nl

www.pestweb.nl

Cyberpesten:

www.hulpwanted.nl

www.stopdigitaalpesten.nl

https://www.stoppestennu.nl

Bronnen

www.schoolenveiligheid.nl

www.pestweb.nl