

Pesten gaat onder je huid zitten

Pestprotocol

Farelcollege

15 mei 2013

Inhoudsopgave

Inleiding	pagina 3
1. Plagen	pagina 5
2. Pesten	pagina 5
3. Verschil tussen plagen en pesten	pagina 5
4. Voorbeelden van specifiek pestgedrag	pagina 5
5. Wat is online pesten?	pagina 6
6. Partijen bij het pestprobleem	pagina 6
7. Preventieve aanpak	pagina 7
8. Curatieve aanpak	pagina 8
9. Hoe gaan we op het Farelcollege om met pesten?	pagina 10
10. Vertrouwenspersonen	pagina 11

Bijlagen

Bijlage A: Informatie voor ouders van gepeste kinderen

- A1. Wat kunnen signalen zijn van pesten?
- A2. Wat ouders zelf kunnen doen
- A3. Hoe praat ik met mijn kind over pesten?
- A4. Mijn kind laat merken, dat het gepest wordt. Hoe ga ik daarmee om?
- A5. Hoe voorkom ik, dat mijn kind gepest wordt?
- A6. Welke kinderen worden gepest?
- A7. Hoe voorkom ik, dat mijn kind last heeft van pesten?

Bijlage B: Aanpak voor ouders van gepeste kinderen

- B1. Praten op school. Hoe gaat u in gesprek over pesten?
- B2. Voor vragen advies over de school en het onderwijs
- B3. Wat als u er op school er niet uitkomt?

Bijlage C: Informatie voor ouders van pestende kinderen

- C1. Verbergen van pestgedrag
- C2. Hoe kunt u reageren?
- C3. Een aantal andere algemene tips

Bijlage D: Informatie voor leerlingen

- D1. Maak jezelf sterk en kom voor jezelf op
- D2. Bij wie kan ik terecht? Praten over pesten op school
- D3. Gepest worden via chatten, e-mail via je mobiele telefoon
- D4. Een andere leerling wordt gepest

Inleiding

Het Farelcollege vindt, dat alle kinderen recht hebben op een onbezorgde schooltijd, die in het teken staat van ontwikkelen, ontdekken en leren. Jongeren kunnen pas leren in een omgeving waar goed met elkaar wordt omgegaan, waar ze leren elkaar te respecteren. Pesten is een vorm van agressief gedrag, waarbij een betrekkelijk machteloze persoon wordt aangevallen, vernederd of buitengesloten door één of meerde individuen. Pesten heeft drie kenmerken: het is intentioneel, vindt herhaaldelijk en over een langere periode plaats, en er is een machtsverschil tussen dader en slachtoffer. Pesten vindt plaats in groepen, er is niet altijd een duidelijk onderscheid te maken tussen de pester en de gepeste en deze rollen kunnen ook omdraaien. Pesten vindt online en offline plaats. "Uit onderzoek blijkt dat in iedere klas minstens twee, maar vaak zelfs drie leerlingen zitten die stelselmatig worden gepest" (citaat van staatssecretaris van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap Sander Dekker).

Er zijn de laatste tien jaar nieuwe vormen van pesten bij gekomen, die we kennen onder de noemer: digitaal pesten. Daaronder 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. In deze geactualiseerde uitgave van het 'Pestprotocol Farelcollege' is deze nieuwe vorm van pesten opgenomen.

Wat zijn in het algemeen de belangrijke knelpunten bij het bestrijden van pesten?

- a) Er is onvoldoende zicht op pesten (monitoring van het sociale klimaat onder de maat).
- b) Pesten blijft onder de radar (blijft ongezien door medeleerlingen, ouders¹ en docenten).
- c) Pesten is een taboe (signalen over pesten worden weggeredeneerd).
- d) Ouders en leerlingen weten soms niet waar ze terecht kunnen (de mentor en de teamleider zijn het eerste aanspreekpunt. De vervolgstap naar het schoolbestuur is niet altijd bekend).
- e) Docenten zijn niet altijd in staat effectief te signaleren en te handelen (docenten vertellen dat ze niet altijd goed zicht hebben op de groepsprocessen in de klas. Kinderen wisselen immers per vak van docent).
- f) Er is een wildgroei aan anti-pestprogramma's (niet alle methodes zijn effectief).

Plan van aanpak

Normstelling en bewustwording

Het moet voor iedereen heel duidelijk zijn, dat pesten door en van kinderen onacceptabel is. Deze norm zullen wij als Farelcollege zelf uitdragen, maar ook van ouders verwachten wij, dat ze hier actief hun rol vervullen. We willen aan het begin van de schoolcarrière van een kind in gesprek gaan met ouders en leerlingen over wat ieder van elkaar kan verwachten. Door aan het begin duidelijk te maken hoe de school omgaat met pesten, kan veel onduidelijkheid worden weggenomen.

Het sluitstuk van de normstelling is het strafrecht. Het is belangrijk, dat aangifte wordt gedaan als er sprake is van een strafbaar feit. Ook de school kan maatregelen treffen tegen pesters. Een notoire pester kan worden geschorst of verwijderd of tijdelijk naar een time-outvoorziening worden gestuurd.

Toerusting

Bij toerusten gaat het vooral om het delen en ontwikkelen van kennis over pesten. Ouders en leerlingen weten vaak niet tot wie ze zich kunnen wenden als ze er met de school niet uitkomen.

- Verbetering klachtenregeling door de overheid. Klachten over pesten moeten met hoge prioriteit worden behandeld.
- Docenten beter toerusten, ook voor cyberpesten. Er komen landelijke afspraken met de sectorraden over de bij- en nascholing voor zittende docenten.
- Beter zicht op pesten. Het ministerie vindt, dat de scholen zelf moeten bijhouden hoe het staat met de sociale veiligheid, bijvoorbeeld via Vensters Voor Verantwoording.

Formeel kader

Een schoolbrede en structurele aanpak van pesten wordt binnen afzienbare tijd verplicht. Het wettelijk vastleggen van de verplichting, biedt de inspectie de mogelijkheid om toe te zien op de naleving.

Pestprotocol

Het 'Pestprotocol Farelcollege' gaat uit van de zogenaamde 'vijfsporenaanpak':

- Hulp aan de docent.
- Hulp aan de pester.
- Hulp aan het gepeste kind.
- Hulp aan de zwijgende middengroep.
- Hulp aan de ouders.

Het hebben van een pestprotocol is geen garantie voor het voorkomen van pesten. De laatste maanden haalde een aantal uitwassen van pestgedrag – en de gevolgen daarvan voor de slachtoffers – de media.

In het Pestprotocol worden ouders aangesproken om pesten te signaleren en te melden. Zij kunnen aangeven of en hoe er (nog) gepest wordt. Vervolgens kunnen ouders het probleem zo goed mogelijk, in samenwerking met de school, structureel aanpakken en hun invloed gebruiken om een goed leefklimaat te realiseren voor iedereen die in de school aanwezig is. De school (in casu de mentor) heeft een fundamentele rol in het kader van pesten. In schoolverband zijn de mogelijkheden voorhanden om met leerlingen te spreken over de consequenties van het pesten en het tegengaan ervan. Ouders hebben hierbij, in de thuissituatie, een belangrijke aanvullende rol.

Het 'Pestprotocol Farelcollege' is geschreven voor de leerlingen, ouders en medewerkers van de school. Het protocol bevat enerzijds richtlijnen bij geconstateerd pestgedrag, anderzijds staan er ook voorwaarden en activiteiten in die pesten kunnen voorkomen. Het beschrijft wat we onder pesten verstaan, hoe pesten voorkomen kan worden en wat de aanpak is als er gepest wordt. Het hoofddoel van het protocol is, het voorkomen en bestrijden van pesten door alle betrokkenen duidelijkheid te geven over ieders rol. Daarnaast heeft het een informatieve en verwijzende functie.

Voor de tekst van dit protocol is gebruikgemaakt van Nationaal Onderwijsprotocol tegen pesten en de website www.pestweb.nl.

Namens de directie,

Peter Meij

¹ Waar 'ouders' staat kan ook overal 'verzorgers' gelezen worden.

1. Plagen

We spreken over plagen wanneer leerlingen min of meer aan elkaar gewaagd zijn. Het vertoonde gedrag is onschuldig en nodigt uit tot een reactie van eenzelfde soort. Het gaat dan om een spel, dat door geen van de betrokkenen als bedreigend of echt vervelend wordt ervaren.

Plagen is niet systematisch en heeft geen nadelige gevolgen voor degene die het ondergaat. Er is sprake van een pedagogische waarde: door elkaar eens uit te dagen, leren kinderen heel goed om met allerlei conflicten om te gaan. Dat is een vaardigheid die hen later in hun leven van pas komt bij conflicthantering.

2. Pesten

Op het Farelcollege hanteren we de regel, dat degene die het ondergaat, bepaalt of het vertoonde gedrag gewenst is of niet meer. Degene die het ondergaat, bepaalt dus of er sprake is van pesten.

Wat voor de één een vorm van ongewenst gedrag is, hoeft dat voor de ander niet te zijn. Wat voor de één een grapje of een plagerijtje is, kan door de ander als enorm vervelend of kwetsend ervaren worden. Wat misschien niet persoonlijk bedoeld is, kan iemand direct raken. Het wordt een probleem als je er samen niet meer uitkomt.

Het specifieke van pesten is gelegen in het bedreigende en vooral systematische karakter van bepaald gedrag.

We spreken van pestgedrag als het regelmatig gebeurt, waardoor de leerling zich niet langer veilig voelt in de school.

Bij pesten wordt een slachtoffer uitgezocht om de baas over te spelen. De gepeste is niet meer in staat voor zichzelf op te komen en ondervindt duidelijk nadelige gevolgen.

3. Verschil tussen plagen en pesten

Plagen mag wel, pesten niet. Maar wanneer is het nog plagen en wanneer wordt het pesten?

Wat is plagen?

Bij plagen kun je elkaar aan. De ene keer word je geplaagd en een andere keer plaag jij. Het is niet kwaad bedoeld, maar meer als grapje. Je kunt er zelf om lachen.

Wat is pesten?

Bij pesten ben je niet gelijk aan elkaar. De pester heeft een grotere mond, is sterker en anderen kijken tegen hem/haar op. Hij/zij moet steeds jou hebben. De pester wil je expres kwetsen of pijn doen.

4. Voorbeelden van specifiek pestgedrag

Pesten kan allerlei vormen aannemen. Is roddelen ook pesten? En duwen? En wat is de overeenkomst tussen verschillende vormen van pesten? En wat is online pesten eigenlijk?

Hieronder volgen vijf categorieën met voorbeelden.

- Verbaal

(bijv. schelden, dreigen, belachelijk maken, uitlachen of een bijnaam geven op basis van lichaamskenmerken, (etnische) afkomst, geloof of seksuele voorkeur of naar aanleiding van een verkeerd antwoord in de klas, ongewenste berichtjes sturen, via e-mail of chatprogramma's opmerkingen verspreiden, het gebruiken van mobiele telefoons of websites met de bedoeling iemand zwart te maken door het verzenden van opmerkingen en/of foto's of filmpjes)

- Fysiek

(bijv. trekken, duwen, spugen, schoppen, slaan, laten struikelen, krabben, bijten, aan de haren trekken, seksuele intimidatie)

- Intimidatie

(bijv. iemand achterna blijven lopen of ergens opwachten, iemand in de val laten lopen, de doorgang versperren of klem zetten tussen de fietsen, dwingen om bezit af te geven of geld of andere zaken mee naar school te nemen)

- Isolatie

(bijv. uitsluiten door een medeleerling voortdurend duidelijk maken dat hij/zij niet gewenst is, doodzwijgen, buitensluiten)

- Stelen of vernielen van bezittingen

(bijv. afpakken, beschadigen en kapotmaken van spullen)

Overeenkomsten bij pesten

- De pesters zijn sterker, ouder of met meer.
- Het pesten is tegen de zin van de leerling, maar de leerling kan het niet stoppen.
- Het gebeurt vaker dan één keer, soms weken of maanden lang.
- Het gebeurt meestal zo, dat volwassenen het pesten niet merken.
- De leerling heeft verdriet en pijn, het pesten maakt hem/haar angstig of bang.

5. Wat is online pesten?

Online pesten is pesten via de computer, maar ook via de (mobiele) telefoon. Omdat je elkaar bij online pesten niet kunt zien, is het heel gemakkelijk om iemand te pesten zonder dat die ander weet wie erachter zit. Dat is heel flauw.

Het is heel gemeen en kwetsend voor degene die wordt gepest, want die blijft maar denken wie het kan zijn geweest die zo gemeen doet. Hij/zij kan niet zeggen dat het hem/haar pijn doet en dat diegene ermee moet stoppen.

Het kan ook best zijn dat iemand maar een grapje uithaalt, maar dat de ander het helemaal niet grappig vindt. Er zelfs wakker van ligt.

Online pesten kan op school maar ook, en vooral, thuis gebeuren. De scheldwoorden, de beledigingen, de bedreigingen kunnen ervoor zorgen, dat iemand zich zelfs in zijn/haar eigen huis niet meer veilig voelt.

Een paar voorbeelden van cyberpesten

- iemand bedreigen via Twitter
- iemand uitschelden op Facebook
- iemand hacken
- een naaktfoto met iemand z'n hoofd op internet zetten
- iemand op een banglijst zetten
- etc.

6. Partijen bij het pestprobleem

Bij pesten zijn meerdere partijen betrokken: de gepeste leerling(en), de pester(s), de zwijgende middengroep, het personeel en de ouders.

Om pesten zowel in preventieve zin als in curatieve zin aan te pakken, is het nodig dat alle partijen betrokken worden bij de uitvoering van het beleid. We spreken van een *vijfsporen aanpak*.

6.1. de gepeste leerling

Elke leerling loopt het risico gepest te worden, maar sommige leerlingen hebben een grotere kans om gepest te worden dan anderen. Veel kinderen die gepest worden, hebben een beperkte weerbaarheid. Ze zijn niet in staat daadwerkelijk actie te ondernemen tegen de pestkoppen en stralen dat dan ook uit. Vaak zijn ze angstig en onzeker in een groep en durven ze weinig of niets te zeggen, omdat ze bang zijn om uitgelachen te worden. Deze angst en onzekerheid worden verder versterkt door het ondervonden pestgedrag, waardoor het gepeste kind in een vicieuze cirkel komt waar het zonder hulp zeker niet uit komt.

Gepeste leerlingen voelen zich vaak eenzaam, hebben in hun gepeste omgeving geen vrienden om op terug te vallen en kunnen soms beter met volwassenen opschieten dan met hun leeftijdgenoten.

6.2. de pester

Pestende leerlingen zijn vaak fysiek en/of verbaal de sterksten.

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.

Pesters kunnen het zich permitteren zich agressief op te stellen en ze reageren dan ook met dreiging van geweld of de indirecte inzet van geweld. Ze lijken populair te zijn, maar dwingen hun populariteit af, door te laten zien hoe sterk ze zijn en wat ze allemaal durven.

Echte pesters zijn niet alleen agressief en fysiek sterker, ze hebben ook weinig empathisch (invoelend) vermogen, zijn impulsief en domineren graag andere kinderen.

6.3 de zwijgende middengroep

De meeste leerlingen zijn niet direct betrokken bij pesten in de actieve rol van pester.

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. Heel af en toe neemt een leerling, of een klein groepje leerlingen, het voor de gepeste leerling op.

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

6.4 de medewerkers

Pesten is een goed bewaard geheim: (bijna) iedere leerling weet dat er wordt gepest, toch durft niemand het aan docent of mentor te vertellen. De medewerkers weten dus ook vaak niet, dat er wordt gepest. En zien ze ongewenst gedrag, dan wordt het lang niet altijd als pesten geïnterpreteerd.

6.5 de ouders

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

7. Preventieve aanpak

De mentor

De mentor speelt een belangrijke rol in het tot stand brengen van een veilig klasklimaat vanaf de allereerste kennismaking.

In de introductieweek van klas 1 in september is er een introductieprogramma, waarin de kinderen elkaar leren kennen. De nadruk ligt op het goed leren omgaan met elkaar. Er wordt aandacht besteed aan de vaardigheid van het luisteren naar elkaar, het samenwerken, het geven en ontvangen van feedback.

Door middel van het formuleren van positief gestelde vragen, geeft de klas duidelijkheid over hoe ze met elkaar om willen gaan. Vragen zoals 'Hoe ziet een leuke klas eruit?' of 'Hoe wil je zelf behandeld worden?'

De leerlingen formuleren zelf hoe ze met elkaar om willen gaan en schrijven de regels op in hun mentorschriftje. De regels kunnen ook op een groot vel papier geschreven worden, dat

wordt ondertekend door de hele klas en opgehangen in het lokaal. Kern van deze regels is het begrip *respect*.

De regels worden positief geformuleerd:

- we luisteren naar elkaar
- we laten elkaar uitspreken
- we blijven van elkaar af
- we blijven van elkaars spullen af
- we sluiten niemand buiten
- we lossen ruzies op, door met elkaar te praten
- als we vertellen dat iemand gepest wordt, is dat geen klikken
- iedereen kan zichzelf zijn
- iedereen laat duidelijk blijken, dat hij/zij iets niet wil
- als iemand duidelijk maakt, dat hij/zij iets niet wil, stoppen we
- we houden ons aan de regels

De klas bespreekt wat plagen en pesten is en spreekt af, dat degene die het ondergaat bepaalt of het om plagen of pesten gaat.

En natuurlijk worden er ook consequenties afgesproken, wanneer een medeleerling zich niet aan de zelfopgelegde regels houdt.

Na de introductieperiode wordt in de wekelijkse (vak)lessen verder aandacht besteed aan het sociale klimaat door middel van o.a. klassengesprekken.

In de mentorlessen is er ruimte voor individuele gesprekken met de mentor.

Vanaf klas 2 (en hoger) worden tijdens de introductieles of in één van de eerste reguliere lessen de regels nog een keer besproken, zodat ze voor alle leerlingen weer duidelijk zijn.

De medewerker

Het voorbeeldgedrag van de docent in de les en van de medewerkers van de school is belangrijk. Er zal minder gepest worden in een klimaat waar duidelijkheid heerst over de omgang met elkaar, waar acceptatie van verschillen wordt aangemoedigd, waar ruzies niet met geweld worden opgelost, maar uitgesproken, waar leerlingen gerespecteerd worden in hun eigenheid, waar agressief gedrag niet wordt geaccepteerd en waar docenten, onderwijsondersteunend personeel, teamleiders en schoolleiding duidelijk stelling nemen tegen dergelijke gedragingen. De basis is het handhaven van de schoolregels, zoals die in de schoolgids vermeld staan. In en rond de school, tijdens pauzes en tussenuren wordt er door de conciërges en docenten gesurveilleerd en worden leerlingen op hun gedrag aangesproken. We beschouwen heel nadrukkelijk het gebied tussen de Kastanjelaan en Platanenstraat als binnen de invloedssfeer van de school. Ook spreken we ons uit over het gedrag tijdens de reis van en naar school (ook in de bussen).

Het beleid

Wij vinden het belangrijk, het pestprotocol bij leerlingen, ouders en personeel bekend te maken. Het pestprotocol is te vinden op onze website. Het is onderdeel van de beleidscyclus van de school, waardoor het regelmatig geëvalueerd en eventueel bijgesteld wordt.

8. Curatieve aanpak

Steun bieden aan de leerling die gepest wordt

Wij vinden het belangrijk, de gepeste leerling serieus te nemen en een luisterend oor aan te bieden. Wij nemen duidelijk stelling tegen het pestgedrag en geven advies hoe te reageren op de pester(s).

School pakt het probleem serieus aan en betreft andere instanties binnen (en eventueel buiten) de school erbij (mentor, teamleider, vakdocenten, zorgadviesteam, OOP etc).

De gepeste leerling wordt betrokken in het traject dat school wil volgen: er wordt uitgelegd welke stappen er worden genomen.

Mogelijke stappen zijn:

- Een gesprek organiseren tussen de pester(s) en de gepeste leerling.
- Een klassengesprek en andere activiteiten organiseren met als doel de veiligheid in de klas weer te herstellen door de zwijgende meerderheid te mobiliseren. Dit moet niet op basis van het individuele geval maar moet een algemeen karakter hebben zodat de gepeste er niet op aangekeken kan worden (zie beneden bij 'de klas'). Het onderwerp de veilige school kan als maatschappelijk item besproken worden.
- Een gesprek met de gepeste en zijn/haar ouders.
- Een gesprek tussen de ouders van de gepeste en van de pesters stimuleren.
- In overleg kan worden besloten zowel de pestende leerling als de gepeste leerling een sociale vaardigheidstraining te volgen. Verwijzing loopt via de teamleider.

Aanspreken van de leerling die pest

In een eerste gesprek wordt de pester geconfronteerd met de beschuldiging van pesten. De situatie wordt in kaart gebracht en hem/haar wordt duidelijk gemaakt dat hij/zij, ondanks de met elkaar gemaakte afspraken, toch geen veiligheid heeft geboden aan medeleerlingen. De afspraken worden opnieuw onder de aandacht gebracht en eventueel vastgelegd.

Naar gelang de ernst van het vertoonde gedrag wordt er afgesproken, dat het bij een gesprek en excuses tegenover de gepeste blijft of dat er ook gestraft wordt. Bij herhaling zal er altijd gestraft worden. Die straf moet in verhouding zijn tot de ernst van het pesten en moet op zo kort mogelijke termijn uitgevoerd worden. De teamleider bepaalt of er gestraft wordt en wat de strafmaat is.

De pester biedt zijn/haar excuses aan in een gesprek met de gepeste of eventueel in een brief. De situatie wordt vastgelegd in het LVS (leerlingvolgssysteem) en gecommuniceerd aan de ouders in een gesprek of eventueel in een brief.

In een vervolgesprek wordt vastgesteld of er verbetering in het gedrag is opgetreden.

Eventueel wordt een aantal nagesprekken gevoerd. De doelen hiervan zijn:

- Achter de mogelijke oorzaak van pesten proberen te komen.
- Het empathisch vermogen van de pester proberen te vergroten.

Blijft de leerling pesten, dan zijn de daaropvolgende activiteiten:

- Zwaardere straffen toekennen.
- De ouders worden met hun kind voor een gesprek op school uitgenodigd door de mentor of teamleider. Doel is de ouders inzicht te geven in het gedrag van hun kind en te komen tot een gezamenlijke aanpak van de school en de ouders.
- In overleg kan externe deskundigheid ingeroepen worden om de pester verder te helpen zijn/haar gedrag te veranderen. De school kan er op staan, dat er een sociale vaardigheidstraining gevolgd wordt.
- De adjunct-directeur kan de leerling de toegang tot een bepaalde les ontzeggen, of een dag lang de toegang tot alle lessen ("een ééndaagse schorsing"), de leerling kan officieel geschorst worden met een melding aan de inspectie (schorsing langer dan één dag) en, als ook dit niet helpt, van school verwijderd worden.

De klas

Deze groep kan bestaan uit:

- leerlingen die mee pesten, om er zelf beter van te worden;
- leerlingen die mee pesten, omdat ze bang zijn zelf gepest te worden;
- leerlingen die niet mee pesten, maar die niets doen om een einde te maken aan het pesten;
- leerlingen die het voor het slachtoffer opnemen.

Hoewel er gelukkig ook klassen zijn waarin een (groep) leerling(en) het opneemt voor de gepeste, speelt er vaak een bekend psychologisch mechanisme, de zogenaamde 'samenzwering om te zwijgen'. Dit houdt in, dat (bijna) iedereen weet dat er wordt gepest,

maar dat niemand het aan ouder of mentor durft te vertellen. Ook onverschilligheid kan een oorzaak zijn, dat een pestgeval niet gemeld wordt. Soms zetten ouders slachtoffers of medeleerlingen onder druk er met niemand over te praten. Deze zwijgende groep kan medeverantwoordelijk worden gemaakt bij het doen stoppen van het pesten, door de leerlingen de macht te geven om met elkaar benoemde ongewenste omgangsvormen te signaleren en tegen te gaan. Zij gaan allen letten op de aangegeven gedragingen van de pesters en op de opgegeven plaatsen. Zodra één van hen iets ziet wat op pestgedrag lijkt, geeft hij/zij het door aan de mentor. Deze spreekt de pester aan. Op deze manier, krijgt de gepeste leerling niet het verwijt dat hij/zij 'geklikt' heeft. Immers, anderen hebben het gezien en doen er nu iets aan.

De medewerkers

Alle medewerkers zijn op de hoogte van het fenomeen pesten. Zij moeten uitingen van gedrag als pesten weten te interpreteren en er stelling tegen nemen. Zij geven signalen van pesten door aan de mentor. Medewerkers kan gevraagd worden extra op een leerling te letten en mee te helpen uit te vinden wie degenen zouden kunnen zijn, die de betrokken leerling lastigvallen.

De ouders

De ouders van het gepeste en het pestende kind verdienen ook steun. Wij vinden het belangrijk, de ouders die zich zorgen maken over het gedrag van hun kind serieus te nemen. Zij worden betrokken bij de aanpak van het pestgedrag zoals hierboven beschreven.

9. Hoe gaan we op het Farelcollege om met pesten?

9.1 Preventieve aanpak

1. Elke mentor bespreekt aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken en schoolregels in de klas. Het onderling plagen en pesten wordt hierbij genoemd en onderscheiden. Tevens bespreekt de mentor in zijn klas het pestprotocol. Ook wordt duidelijk gesteld, dat pesten altijd gemeld moet worden aan de mentor en niet als klikken maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd.
2. In de leerjaren 1 t/m 4 wordt aandacht besteed aan pesten in één of meerdere mentorlessen.

9.2 Curatieve aanpak

1. Indien een mentor of docent daartoe aanleiding ziet, besteedt hij/zij expliciet aandacht aan pestgedrag in een groeps gesprek. Hierbij worden de rol van de pester, het slachtoffer, de meelopers en de stille getuigen benoemd.
2. Van de gesprekken rond pesten worden aantekeningen gemaakt, die door de mentor worden bewaard in het (digitale) leerlingvolgsysteem (LVS) van zowel de leerling die pest als van de leerling die gepest wordt.
3. Incidenteel pestgedrag wordt door de mentor besproken met de leerlingen, zowel met de direct betrokkenen als met de klas; indien de situatie zich ervoor leent, kunnen leerlingbemiddelaars worden ingeschakeld.
4. Als het pestgedrag doorgaat, nodigt de mentor de ouders van de pestende leerling(en) en de gepeste(n) uit, bespreekt de problematiek met hen en stelt een plan van aanpak op. Hij/zij meldt dit aan de teamleider. Deze stelt het betreffende team op de hoogte van de situatie en van de gemaakte afspraken in het plan van aanpak.
5. Indien interne maatregelen en afspraken geen effect sorteren, wordt er door de teamleider gezocht naar een passende oplossing in samenwerking met politie (Halt-procedure).
6. In het uiterste geval wordt er door de teamleider, in samenspraak met de ouders gezocht naar een onderwijsplek buiten het Farelcollege.

10. Vertrouwenspersonen

Het Farelcollege kent twee vertrouwenspersonen die op kunnen treden in situaties van ongewenst gedrag zoals pesten, discriminatie, agressie, seksuele intimidatie en geweld. Zij kunnen worden ingeschakeld als een leerling het gevoel heeft, dat deze niet op de juiste wijze geholpen is door de mentor, teamleider of door de schoolleiding, of als de leerling het gevoel heeft dat deze niemand anders meer kan vertrouwen. De vertrouwenspersoon kan goed luisteren en beschermt de privacy van de leerling optimaal.

Het kan zijn, dat gesprekken op school niet opleveren wat u ervan verwacht. Wanneer u er met de school niet uitkomt, kunt u overwegen een klacht in te dienen. De vertrouwenspersoon kan u daarbij helpen.

Vertrouwenspersonen:

mevrouw M.M. van der Burg
mm.vandenburg@farelcollege.nl

de heer L. Molenaar
l.molenaar@farelcollege.nl

Bijlage A Informatie voor ouders van gepeste kinderen

A1. Wat kunnen signalen zijn van pesten?

- Niet meer naar school willen.
- Niets meer over school vertellen.
- Nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of niet meer bij anderen gevraagd worden.
- Slechtere resultaten op school dan vroeger.
- Vaak dingen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen.
- Vaak hoofdpijn of buikpijn hebben.
- Blauwe plekken hebben op ongewone plaatsen.
- Niet willen gaan slapen; vaker wakker worden of nachtmerries hebben.
- De verjaardag niet willen vieren.
- Niet buiten willen spelen.
- Niet alleen een boodschap durven doen.
- Niet meer naar een club willen/durven gaan.
- Bepaalde kleren niet meer aan willen.
- Thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn.
- Zelf blessures creëren om niet naar school te hoeven.

A2. Wat ouders zelf kunnen doen:

- Neem uw kind serieus en zeg dat u met anderen gaat proberen het pesten te stoppen.
- Pesten op school kunt u het beste direct met de mentor bespreken.
- Praat erover met uw kind of vraag uw kind op te schrijven wat het heeft meegemaakt.
- Probeer uw kind uit te leggen waarom kinderen pesten.
- Samen praten over pesten kan ook via een boek of een filmpje over het onderwerp.
- Waarschuw uw kind dat het pesten niet meteen ophoudt, als er beter op wordt gelet. Pesten is soms een gewoonte geworden, die moeilijk af te leren is.
- Houd het onderwerp bespreekbaar, informeer regelmatig bij uw kind hoe het gaat.
- Als u er van uw kind met niemand over mag praten, steun dan uw kind, geef achtergrondinformatie en maak duidelijk dat de school het zorgvuldig zal aanpakken.
- Beloon uw kind en help het zijn/haar zelfrespect terug te krijgen.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een (team)sport.
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Doe dat niet met een negatieve insteek, maar geef adviezen om aan het pesten een einde te maken. Een negatieve manier van vragen is bijvoorbeeld: "Wat is er vandaag weer voor ergs gebeurd?"
- Houd regelmatig en intensief contact met de mentor van uw kind.
- Als uw kind echt lijdt onder het pesten en dat ten koste gaat van het zelfvertrouwen, kan hulp van een deskundige nodig zijn. Dit kan individueel of mogelijk in een sociale vaardigheidstraining.
- Houd het niet stil, maar onderneem actie.

A3. Hoe praat ik met mijn kind over het pesten?

Besteed vooral aandacht aan de gevoelens van uw kind. Maak samen wat er gebeurt bespreekbaar. Volg uw kind, forceer niks. Pas daarna kunt u eventueel samen actie ondernemen.

A4. Mijn kind laat merken, dat het gepest wordt. Hoe ga ik daarmee om?

- Neem serieus wat uw kind zegt. Geef uw kind steun en begrip. Kinderen vinden het moeilijk om te vertellen, dat ze gepest worden.
- Probeer uw mening voor uzelf te houden.

- Voorkom uitspraken als: "Het zijn ook rotmeiden", of "Je moet beter voor jezelf opkomen".
- Vraag door, luister: "Waar is het gebeurd, wat deed jij toen, wat zou je willen, hoe voelde je je, wat deden de anderen?".
- Onderzoek samen wat uw kind zelf kan doen om uit de situatie te komen. Steun hem/haar hierin.
- Geef vertrouwen. Onderneem alleen in overleg met uw kind actie.
- De ouders van de pester opzoeken is een mogelijkheid. In de praktijk blijkt dit echter niet altijd effectief te zijn. Meestal kiezen de ouders de kant van hun kind
- Geef uw kind zelfvertrouwen door complimenten te geven. Kijk samen waar uw kind goed in is en moedig uw kind aan.
- Lees samen boeken over pesten.

A5. Hoe voorkom ik, dat mijn kind gepest wordt?

Wat uw kind meemaakt op school, heeft u niet in de hand. U heeft wel invloed op de manier waarop hij/zij ermee omgaat.

Kan ik voorkomen dat mijn kind gepest wordt?

Pesten voorkomen, is dat mogelijk? Nee, u kunt het niet helemaal voorkomen. Wat u wel kunt doen, is zorgen dat uw kind leert voor zichzelf op te komen, zodat het zelf het pesten de kop in kan drukken. Kinderen die stevig in hun schoenen staan, worden niet snel het slachtoffer van pesten. En u kunt uw kind leren op tijd aan de bel te trekken als er sprake is van pesten.

A6. Welke kinderen worden gepest?

Elk kind loopt het risico gepest te worden. Pesten vindt vaak plaats als groepsproces waarin elk kind een eigen rol heeft. Zo zijn er verschillende rollen bij pesten te onderscheiden. Afhankelijk van groepssamenstelling, karakter en omstandigheden neemt ieder kind een rol in. Kinderen die gepest worden, hebben vaak wel overeenkomsten:

- Ze wijken af van de norm (hoge cijfers, van klassieke muziek houden, andere kleding, andere cultuur, er anders uitzien etc.).
- Ze zijn minder weerbaar (niet agressief, voorzichtig, teruggetrokken, angstig).
- Ze hebben weinig zelfvertrouwen (een negatief zelfbeeld).

A7. Hoe voorkom ik, dat mijn kind last heeft van pesten?

Door aandacht te hebben voor de volgende punten, zorgt u ervoor dat de kans kleiner is dat uw kind gepest wordt of niet in de problemen raakt als hij/zij gepest wordt.

- Leer uw kind voor zichzelf en anderen op te komen. Kinderen moeten al op jonge leeftijd nee durven zeggen. In het gezin kan het kind oefenen.
- Leer uw kind om hulp te vragen. Aan u, maar ook aan de mentor en anderen die ze vertrouwen.
- Laat thuis merken, dat u uw kind serieus neemt. Dat betekent niet, dat u de problemen moet oplossen, wel dat u steun verleent bij het vinden van een oplossing.
- Geef uw kind de aandacht die hij/zij nodig heeft. Laat weten dat u het belangrijk vindt om te weten wat uw kind doet en waar hij/zij is, zonder uw kind voortdurend te controleren.
- Probeer conflicten op te lossen door erover te praten. Kinderen leren het meest van voorbeelden.
- Als u zelf waardering en respect heeft voor mensen die anders zijn, leert uw kind dat ook.
- Bemoei u zo min mogelijk met de keuze van vrienden of vriendinnen. Laat uw kind zelf beslissen wie hij/zij uitnodigt.
- Zorg voor een goed contact met school. Weet u wie het aanspreekpunt is? Weet u met wie uw kind goed contact heeft? Benut kansen om in gesprek te komen, zoals ouderavonden.
- Maakt u zich zorgen, meld het op school.

Bijlage B Aanpak voor ouders van gepeste kinderen

B1. Praten op school. Hoe gaat u in gesprek over pesten?

Als uw kind met pesten te maken heeft, kan het goed zijn te gaan praten op school. Als uw kind dit zelf kan doen, dan is dat het beste. Soms is het goed dat u het doet. Hoe pakt u dat aan?

Voordat u het gesprek aangaat

Om tot goede resultaten van het gesprek te komen, is het belangrijk een gesprek goed voor te bereiden.

- Maak een afspraak met de mentor.
- Bedenk wat u wilt vragen. Wat wilt u bereiken? Wat wilt u van de school?
- Overleg met uw kind wat u gaat doen. Heeft uw kind misschien vragen? Neem angsten van uw kind voor een gesprek tussen u en school serieus.
- Vraag eventueel iemand mee voor het gesprek, bijvoorbeeld wanneer u verwacht dat u emotioneel zult zijn of wanneer u zich sterker voelt met iemand erbij; breng hiervan de school op de hoogte.

B2. Voor vragen en advies over school en onderwijs

Voor vragen over pesten kun u terecht bij de website www.pestweb.nl. Voor vragen over onderwijs, schoolorganisatie, wetgeving en juridische zaken verwijst de school u graag door naar 5010, een samenwerkingsverband van ouderverenigingen.

Vraagbaak over onderwijs

5010 is de vraagbaak voor ouders van kinderen die naar het basis-, voortgezet en speciaal onderwijs gaan. U kunt hier alle vragen over onderwijs en schoolorganisatie stellen.

Bereikbaarheid

U kunt schooldagen tussen 10.00 en 15.00 uur gratis bellen naar 0800 5010. Op www.50tien.nl staat veel informatie en hier kunt u per e-mail een vraag stellen.

Samenwerkingsverband

5010 is een samenwerking van de organisaties voor ouders in het onderwijs LOBO, NKO, OUDERS & COO en VOO en organisaties voor leer-, gedrags- en ontwikkelingsproblemen en handicaps, Balans en CG-RAAD. Dit brede samenwerkingsverband geeft een groot draagvlak en bundelt de expertise om te voorzien in de vragen van ouders.

B3. Wat als u er op school niet uitkomt?

De meeste ruzies en pesterijen worden in school snel opgelost. Dat doen de leerlingen zelf. Soms duurt het langer en moet de school helpen. Een enkele keer is het nodig de vertrouwenspersoon in te schakelen. Soms is het pesten of het geweld zo erg of duurt het zo lang, dat er nog meer nodig is.

Klacht indienen

Het kan zijn dat gesprekken op school niet opleveren, wat u ervan verwacht. Wanneer u er met de school niet uitkomt, kunt u overwegen een klacht in te dienen. Iedere school heeft een klachtenregeling. In onze schoolgids leest u hier meer over. Deze kunt u vinden op onze website.

Wat kan de vertrouwensinspecteur doen?

De vertrouwensinspecteur van de Inspectie van het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap kan ook een rol spelen als het gaat om pesten. Hij is een klankbord voor

leerlingen, ouders en personeelsleden die slachtoffer zijn van bijvoorbeeld geweld, pesten of intimidatie. De vertrouwensinspecteur adviseert over de te nemen stappen. Ook verleent hij bijstand bij het zoeken naar oplossingen. Bij een klacht of aangifte kan de inspecteur begeleiding bieden. De vertrouwensinspecteurs zijn tijdens kantooruren bereikbaar op het Centrale Meldpunt vertrouwensinspectie. Telefoonnummer: 0900 - 111 3 111.

De rol van de leerplichtambtenaar

Als uw kind vanwege pesten niet meer naar school gaat, komt u in aanraking met de leerplichtambtenaar. Bovendien bemiddelt en adviseert deze bij conflicten tussen jongeren, hun ouders en/of school bij dreigend verzuim en voortijdig schoolverlaten. De leerplichtambtenaar zit in het zorgadviesteam van de school. U kunt het telefoonnummer van de leerplichtambtenaar vinden in de gemeentegids of op de website van uw woongemeente.

Bijlage C Informatie voor ouders van *pestende* kinderen

C1. *Verbergen van pestgedrag*

Pestkoppen zijn goed in het verbergen van hun pestgedrag. Kinderen spreken er nauwelijks met hun ouders over (op de basisschool slechts een kwart, op het voortgezet onderwijs slechts een zevende). Misschien gelooft u het niet of kunt u het zich niet voorstellen dat uw kind pest.

Signalen

Hoe kunt u signaleren dat uw kind pest? Mogelijke signalen zijn:

- impulsief gedrag
- het omringen met meelopers
- graag de baas willen zijn
- populair willen zijn
- andere kinderen zijn bang voor uw kind

C2. *Hoe kunt u reageren?*

U heeft ontdekt dat uw kind pest of meepest. Schrik, ongeloof en ontkenning zijn heel begrijpelijke reacties als ouder. Als u bekomen bent van de schrik, wat kunt u dan doen?

- Ontken niet meteen wat uw kind doet. "Zo is mijn kind niet". Kinderen laten heel verschillend gedrag zien in verschillende situaties. Pestkoppen gedragen zich thuis anders dan op school.
- Ga het gepeste kind niet beschuldigen; "Ze gedraagt zich ook raar".
- Praat met uw kind over wat er gebeurt. Uw kind zal zijn/haar gedrag waarschijnlijk goedpraten: "Het was maar een grapje". "Zij vraagt er ook om met die stomme kleren". "Hij heeft mijn spullen ook kapotgemaakt". U kunt aangeven, dat hoe een ander kind zich ook gedraagt of eruit ziet, dit is nooit een reden om gepest te worden.
- Praat met uw kind over de gevolgen: een gepest kind heeft verdriet en pijn van het pesten. Gepeste kinderen worden bang en ontwikkelen faalangst. Soms hebben gepeste kinderen de rest van hun leven last van de gevolgen van het pesten. Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet. Pestkoppen hebben vaak geen idee wat zij anderen aandoen.
- Laat uw kind merken, dat u het pesten serieus neemt en dat u vindt dat pesten niet mag.
- Neem contact op met de school, zeker als u merkt dat het pesten doorgaat. Bespreek met uw kind dat u dit gaat doen.
- Pestkoppen hebben het niet makkelijk om een andere rol te krijgen in de klas. Soms kan het helpen om lid te worden van een hobby- of sportclub.
- Als u hoort of ziet dat er kinderen worden gepest op school, ook al hebben uw eigen kinderen er niet mee te maken, zoek dan contact met de school. Voor de school is het moeilijk om pesten te signaleren. School heeft de hulp van de ouders hierbij nodig.

C3. *Een aantal andere algemene tips*

- Als u de docent vraagt om uw kind niet naast bepaalde kinderen te zetten, dan geeft u een signaal dat uitsluiten mag.
- Leer uw kinderen zich in te leven in anderen en rekening te houden met anderen.
- Vertel hoe belangrijk u het vindt dat kinderen met elkaar samenwerken en dat alle kinderen zich veilig moeten kunnen voelen.

Bijlage D Informatie voor leerlingen

D1. Maak jezelf sterk en kom voor jezelf op

Tips die je meteen zelf kunt doen.

Maak jezelf sterk

Je zult merken dat als je jezelf groot maakt, je je sterker en zelfverzekerder zult voelen. Let daarom op je houding. Maak jezelf groot door je de volgende dingen eigen te maken:

- Loop, sta of zit met je hoofd rechtop.
- Kijk de pester aan zonder dat je laat merken, dat je bang of verdrietig bent.
- Houd je schouders breed.
- Houd je rug recht.
- Zet je voeten schouderbreed.
- Spreek de pester luid en duidelijk aan op zijn/haar gedrag; zeg wat je vindt.
- Loop rustig weg en ga iets voor jezelf of met iemand anders doen.
- Bedenk voor jezelf een leuke sport of hobby om te beoefenen.
- Door je aan te sluiten bij een club of vereniging, kom je andere kinderen tegen. De kans is groot dat je het daar weer naar je zin hebt en weer zelfvertrouwen krijgt.

Hoe reageer je als je gepest wordt? Zou het helpen om een keer tegenovergesteld te reageren op het pesten? Zou het zo kunnen zijn, dat de lol van het pesten eraf gaat als jij de pesters negeert?

Loop rustig weg als je wordt gepest, reageer niet lollig, verdrietig of agressief.

Kom voor jezelf op

Er wordt soms door anderen gelachen om de 'pestgrapjes'.

Zelfs jij lacht soms een beetje mee, terwijl je het eigenlijk niet leuk vindt.

Als je het niet leuk vindt, is dat een reden om voor jezelf op te komen door te zeggen wat je vindt.

Durf te zeggen wat je mening is en wat je vindt, zonder dat je denkt dat anderen je dan niet meer aardig zullen vinden.

Bijvoorbeeld:

- "Ik vind het niet leuk wat jij doet, houd er onmiddellijk mee op!", of
- "Ik vind dat ik er wél leuk uitzie en wat jij vindt maakt mij niet uit!" of
- "Ik vind dat ik wel goed kan spelen en wat jij vindt maakt mij niet uit!".

Soms lukt het niet om te zeggen wat je vindt of je vindt het eng. Je kunt dan ook negeren.

Negeren doe je zo

Pesters vinden het leuk als je reageert. Boos worden, lachen, tong uitsteken, duidelijk naar de grond kijken, wegrennen, huilen, het zijn allemaal reacties.

Niet reageren betekent, niets terugzeggen maar ook niets in je gezicht laten merken. Je moet negeren lang volhouden. Als je tien keer negeert en de elfde keer toch iets terugzegt zijn die tien keer voor niets geweest.

D2. Bij wie kan ik terecht? Praten over pesten op school

Wordt er gepest in jouw klas of op school? Of word je zelf gepest? Vertel het aan iemand op school.

Met wie kan ik praten op school?

Praten over pesten lucht meestal op. Met wie vind jij het fijn om te praten? Wie vertrouw jij? Denk aan:

- je mentor of docent;
- de vertrouwenspersoon.

Wat moet ik zeggen?

Vertel alleen wat jij wilt vertellen. Je hoeft niet alles te vertellen. Wat misschien helpt:

- Schrijf op wat je wilt vragen of vertellen.
- Vraag of iemand even tijd voor je heeft om te praten.
- Zeg dat het belangrijk is.
- Vertel waar je mee zit: of je boos bent, verdrietig, bang en wat er allemaal gebeurt.
- Wil je alleen vertellen? Of wil je ook dat er iets gebeurt? Mogen anderen het te horen krijgen? Jij mag dat bepalen. Zeg wat jij wilt dat er gebeurt met jouw verhaal.

D3. Gepest worden via chatten, e-mail of via je mobiele telefoon

Bij online pesten weet je vaak niet wie de pester is. De ene keer merkt niemand dat jij achter je computer of via sms gepest wordt en de andere keer weet de hele wereld het.

Wees verstandig!

- Gebruik altijd een andere naam/nickname.
- Houd je wachtwoord en inlognamen geheim. Vertel ze aan niemand.

Word je gepest?

- Negeer deze e-mails/berichten/chat. Stuur geen e-mail terug. Zo krijgt de pester geen aandacht! Als de pester geen aandacht krijgt, stopt deze vaak. Als er iets vervelends gebeurt in de chat, ga dan weg en log eventueel opnieuw in met een andere nickname.
- 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. Mensen in een slechte bui, schelden soms zomaar tegen iedereen. Dat schelden is niet altijd tegen jou persoonlijk bedoeld.
- Verzamel bewijzen: als de pester jou al heel lang pest, met hele vervelende dingen, dan helpt negeren vaak niet meer zo goed. Dan moet je bewijzen verzamelen van de pestmailtjes. Maak dan printjes van de pesterijen. Die bewijzen kun je dan aan je ouders of school laten zien.
- Praat erover. Het pesten doet extra pijn, omdat het op school gebeurt en thuis doorgaat en andersom. Praat met je vrienden, ouders of mentor. Als je ouders of mentor niets weten van internet of sms/whatsapp, probeer dan toch uit te leggen hoe het pesten gaat.
- Als het pesten toch maar steeds doorgaat en als je wordt bedreigd, dan kun je ook naar de politie gaan. Je kunt dan aangifte doen.
- Ga niet terugpesten, dan wordt het allemaal nog veel erger.
- Vergeet niet: Het is niet jouw schuld dat je wordt gepest!
- Blokkeer degene die je het bericht stuurt. Weet je niet hoe dat moet? Vraag dan hulp!
- 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 beheerder van de site.

Sta jij op een banglijst op internet?

Bijvoorbeeld via een website als YouTube, Twitter, Facebook of Hyves? Meld dit dan zo snel mogelijk bij de maker/eigenaar van de website. Vaak kun je de gegevens van de maker vinden bij 'contact'. De maker van zo'n website kan jouw naam (of een foto of filmpje) zo snel mogelijk verwijderen van de website.

Word zelf geen pester op internet!

- Tel tot tien als je ergens geïrriteerd over bent. Zeg geen dingen waar je later spijt van kunt krijgen.
- Een grapje hoeft niet altijd als een grapje over te komen. Vraag je af of jij het een leuke grap zou vinden als het jou zou overkomen.

- Zet geen informatie over anderen op je eigen homepage, ook niet voor de grap. Een ander kan daar veel problemen mee krijgen.
- Blijf aardig en vriendelijk tegen elkaar. Als je denkt dat een ander niet aardig is, vraag dan eerst wat die ander bedoelde voor je je conclusie trekt. Miltjes of sms-jes kunnen snel verkeerd begrepen worden.

D4. Een andere leerling wordt gepest

Hoe kun je een medeleerling helpen?

Het is vervelend om te zien, dat een medeleerling wordt gepest. Je wilt wat doen, maar je weet niet wat. Misschien ben je ook wel een beetje bang, dat de pester jou ook gaat pesten als je er wat van zegt. Toch is het belangrijk, dat je wel wat doet. Zolang anderen niets zeggen, denkt de pester dat iedereen het goed vindt wat hij/zij doet.

Hoe kun je elkaar of je medeleerling helpen? Geef je medeleerling het gevoel dat hij/zij er niet alleen voor staat.

Als je ziet dat er over een medeleerling een haatsite is gemaakt op Facebook of een naar filmpje staat op YouTube, kun je zorgen dat het filmpje of het profiel weggehaald wordt:

1. Op YouTube kun je een filmpje "markeren". Dan klik je op het vlaggetje "markeren" onder het filmpje. Daar kun je een reden aangeven, waarom jij vindt dat het filmpje weg moet. Kies dan voor: "haatdragende of beledigende inhoud" en daarna voor: "pesten". Dan krijgt YouTube een melding, dat het filmpje gemarkeerd is. Hoe meer mensen zo'n melding doen, hoe groter de kans is dat ze het filmpje weghalen. Hiervoor moet je wel een account hebben bij YouTube.
2. Als er op Facebook een nepprofiel is gemaakt of er nare dingen staan, kun je klikken op: "**dit is niet ok**". Hiervoor moet je wel ingelogd zijn. Hier kun je ook aangeven, dat het over pesten gaat. Na een aantal meldingen gaat Facebook kijken naar het profiel en dan kunnen ze het verwijderen.

De kleine dingetjes die jij doet, kunnen je medeleerling heel erg helpen! Samen sta je sterk!