

Anti-pest protocol

November 2025

maurick college



EEN DALTONSCHOOL MET LEF: WAAR JE GROEIT, ONTDEKT EN VERBINDT!

Inhoudsopgave

1. Inleiding	3
2. Wat is pesten?	3
3. Digitaal (cyber)pesten	4
4. Signalering	5
5. Aanpak.....	5
6. Ouderbetrokkenheid.....	6
7. Taken / verantwoordelijkheden	7
8. Stappenplan	7
9. Slotopmerking	8
Bijlage 1: Rollen bij pesten	9
Bijlage 2: Digitaal pesten (informatie voor leerlingen)	10
Bijlage 3: Tips voor ouders/ verzorgers bij digitaal pesten.....	12
Bijlage 4: Informatie voor ouders/ verzorgers	13
Bijlage 5: Signaalkaart pesten - de 6 pest-alerts.....	15
Bijlage 6: Methodieken	16

1. Inleiding

Het Maurick College wil de leerlingen een veilig pedagogisch klimaat bieden, waarin zij zich harmonieus en op een prettige manier kunnen ontwikkelen (zie de missie en visie van de school, terug te vinden in de digitale schoolgids <https://www.maurickcollege.nl/schoolgids/introductie>).

Alle scholen hebben de wettelijke verplichting om een sociaal veilige schoolomgeving te bieden aan al hun leerlingen. Op het Maurick College maken we afspraken over hoe wij in de school met elkaar omgaan; op basis van wederzijds respect zijn we er samen toe bereid om iedere persoon een gelukkige tijd te laten hebben op het Maurick College. We denken in oplossingen en in termen van positiviteit. Daarin heeft pesten geen ruimte. Deze filosofie wordt vanaf leerjaar 1 gedeeld en gedragen en sluit aan bij de daltonvisie van de school.

Werken aan relaties tussen jongeren onderling en tussen de docent/ondersteunend personeel en leerlingen is een kerntaak van iedereen. Het is een voorwaarde om een veilige sfeer te creëren op school waarbinnen leerlingen zich optimaal kunnen ontwikkelen.

Alle medewerkers zijn samen verantwoordelijk voor het voorkomen en signaleren van pestgedrag. We vinden het belangrijk om stelling te nemen tegen pesten en leerlingen motiveren om elkaar te helpen en te steunen.

2. Wat is pesten?

Bij pestgedrag is er altijd sprake van machtsongelijkheid, van terugkomend gedrag (met regelmaat), waardoor de veiligheid van de leerling wordt aangetast. Er is tenminste sprake van drie deelnemende partijen: (zie bijlage 1)

- de gepeste leerling;
- de pester;
- de meelopers en andere leerlingen.

Voorbeelden van pestgedrag:

- verbaal;
- fysiek;
- roddelen/buitensluiten;
- intimidatie en/of discriminatie;
- stelen of vernielen van bezittingen;
- digitaal pesten;
- sexting;
- of een combinatie van verschillende voorbeelden.

Signalering vindt plaats door:

- mentoren;
- docenten;
- leerlingen;
- ouders/ verzorgers;
- tweede- en derdelijns begeleiders, waaronder vertrouwenspersonen, leerlingbegeleiders, jeugdarts, schoolmaatschappelijk werk en sociaal verpleegkundige.

Vaak worden de termen pesten en plagen door elkaar gehaald, bovendien kan het voorkomen dat wat de een ervaart of bedoelt als plagen, door de ander wordt ervaren als pesten. Om recht te doen aan de beleving van iedere leerling, moeten we uitgaan van de manier waarop de gepeste leerling de situatie ervaart en iedere melding/klacht/signaal serieus nemen. Hierbij kunnen de volgende verschillen verduidelijkend werken:

Plagen	Pesten
• Gebeurt af en toe	• Gebeurt structureel
• Kortdurend	• Voortdurend/ aanhoudend/ herhaaldelijk
• Door en naar verschillende pers(o)on(en)	• Vaak dezelfde die pest/ gepest wordt
• Beide partijen hebben plezier	• De pester wil (negatieve) macht
• Gelijkwaardigheid	• Machtsverhouding/ ongelijke strijd
• Met humor	• (Bewust) kwetsend
• Is meestal zichtbaar en openbaar	• Gebeurt vaak stiekem/ buiten zicht
	• De gepeste ervaart geen plezier

Bij pesten zijn vaak meer personen betrokken dan alleen de pester(s) en de gepeste(n). Er is vaak sprake van een groepsdynamiek waarbij meelopers, aanmoedigers, buitenstaanders en helpers een belangrijke en bepalende rol hebben.

Waar plagen een positieve invloed kan hebben op een klas of groep (het wordt ervaren als grappig, plezierig, onderdeel van het spel en heeft een functie in het oefenen met sociale vaardigheden, weerbaarheid en het verkennen van sociale grenzen), heeft pesten een zeer negatieve invloed in een groep: voor iedereen wordt de situatie onveiliger, men is wantrouwend en weinig open naar elkaar. Pestgedrag speelt zich veel af in het verborgene, zodat het moeilijk is om er grip op te krijgen.

De gevolgen van pesten kunnen zeer ingrijpend zijn, de gevolgen op mentaal, lichamelijk en cognitief gebied kunnen zeer pijnlijk en langdurig zijn. Gepest worden kan leiden tot een sterk gevoel van sociaal isolement, eenzaamheid en beïnvloedt sterk het gevoel van eigenwaarde.

3. Digitaal (cyber)pesten

Tijdens schooltijd is het gebruik van mobiele telefoons niet toegestaan. De mobiel blijft thuis of in de kluis. Desondanks ervaren de leerlingen wel de gevolgen van online pesten.

Cyberpesten blijft een complex probleem in het voortgezet onderwijs, waarbij digitale methoden zoals het versturen van dreigmails, uitsluiten in groepen en verspreiden van beeldmateriaal worden ingezet om leerlingen te schaden. Het fenomeen is moeilijk grijpbaar voor docenten, tast de sociale veiligheid van leerlingen aan en kan zowel fysieke als emotionele impact hebben.

Cyberpesten staat vaak niet op zichzelf, maar is een voortzetting van traditioneel pestgedrag. Zelfs als het online gebeurt, heeft cyberpesten invloed op de sfeer en veiligheid in de klas, wat het leerklimaat en welzijn negatief beïnvloedt.

De impact van cyberpesten is groot en de manier van handelen is niet altijd zichtbaar voor opvoeders en docenten. Leerlingen voelen zich machteloos bij het oplossen van cyberpesten en schakelen niet snel hulp in.

Adviezen over cyberpesten voor jongeren zijn opgenomen in bijlage 2. Een effectieve aanpak vereist een gezamenlijke verantwoordelijkheid van leerlingen, docenten en ouders/ verzorgers. Adviezen voor ouders/ verzorgers zijn opgenomen in bijlage 3 en bijlage 4.

Op school wordt het bewustzijn van onlinegedrag van leerlingen vergroot tijdens bijvoorbeeld mentorlessen. Er wordt gewerkt aan een positief online klimaat door met elkaar in gesprek te gaan. Tijdens schooltijd is het gebruik van mobiele telefoons niet toegestaan. De mobiel blijft thuis of in de kluis.

4. Signalering

Als een leerling aangeeft dat hij/zij gepest wordt, is het belangrijk om dat serieus te nemen. Voor een leerling is het een moeilijke stap om hierover te praten. Als er vermoeden is dat er geen sprake is van pesten, dan is het belangrijk om na te gaan waarom de leerling dit wel zo beleeft.

Meestal zal een gepeste leerling niet uit zichzelf naar een docent toekomen. Het is dus belangrijk dat alle medewerkers alert zijn op signalen van pestgedrag. Als hulpmiddel om die signalen te kunnen herkennen, zijn signaalkaarten ontwikkeld. Daarop staan zes aandachtspunten. Deze zogeheten ‘pest-alerts’ helpen signalen van pesten vroegtijdig te herkennen:

- let op signaalgedragingen/ vluchtgedrag;
- kijk naar rol-vastheid;
- de smartphone wordt vriend of vijand;
- er is geen schuldgevoel of verzoening;
- het is fysiek grensoverschrijdend;
- herhaald plagen is pesten.

Een beschrijving van deze pest-alerts is opgenomen in bijlage 5.

Op het Maurick College werken we in leerjaar 1 en 2 met GRIPP (Groepsvorming Identiteit en Pest Preventie). Dit is een preventief programma gericht op het versterken van de sociale veiligheid en het tegengaan van pesten in het voortgezet onderwijs. Het helpt mentoren bij het creëren en behouden van een prettige en veilige (leer)omgeving.

GRIPP zet in op positieve groepsvorming, het ontwikkelen van sociale vaardigheden en de sociaal-emotionele ontwikkeling van jongeren in het eerste en tweede leerjaar van de middelbare school. De nadruk van het programma ligt op de groep als geheel.

Daarnaast wordt halfjaarlijks een monitor (Stoeltjesdans) afgenomen om meer inzicht te krijgen in de groepsdynamiek. Aan de hand van de resultaten zijn mentoren in staat om gerichte (preventieve) interventies in te zetten.

Wanneer een medewerker pestgedrag signaleert, geeft de medewerker dit direct door aan de betreffende leerlingcoördinator/mentor of teamleider. De situatie wordt dan besproken met de ondersteuningscoördinator/mentor en/of de anti-pestcoördinator.

Vertrouwenspersonen

Op het Maurick College hebben we twee interne vertrouwenspersonen, waar leerlingen terecht kunnen met uiteenlopende zorgen. Soms is het prettiger om dingen niet met de eigen mentor te bespreken. De vertrouwenspersonen kunnen doorverwijzen naar interne of externe zorg, wanneer nodig. De vertrouwenspersonen geven altijd een anonieme terugkoppeling aan de anti-pestcoördinator/leerlingcoördinator of mentor als er sprake is van pestgedrag in een klas of in een afdeling.

Anti-pestcoördinator

Op school is een anti-pestcoördinator actief als aanspreekpunt voor collega's die te maken krijgen met pesten. De anti-pestcoördinator ondersteunt mentoren en leerlingcoördinatoren bij pestsituaties in hun klas. Samen brengen ze de situatie in kaart en bekijken ze welke acties mogelijk zijn om de pestsituaties op te lossen.

5. Aanpak

Wij gaan ervan uit dat pesten niet wordt opgelost met protocollen, trainingen en straf. Daarmee kun je het tijdelijk onderdrukken, maar de leerlingen die gestraft worden, voelen zich buitengesloten en dan is er geen sprake meer van een relatie; niet tussen hen en hun klasgenoten en niet tussen hen en hun docent. Pesten is niet voor iedereen hetzelfde en daarom ook niet volledig uit te sluiten. Er zullen zich altijd situaties voor blijven doen waarbij iemand zich gepest of buitengesloten voelt. Om dit te voorkomen, probeert de school de bewustwording bij de leerlingen te bevorderen. Bewustwording van je eigen gedrag en het effect daarvan op de ander. Jongeren hebben daarvoor volwassenen nodig die hen helpen tot die bewustwording te komen. Daarom doen we mede aan burgerschapsvorming: leerlingen ontwikkelen gezamenlijke normen en waarden en worden zich bewust van hun gedrag en de invloed van hun gedrag op hun omgeving.

Het volgende wordt gedaan om die bewustwording te vergroten:

- het maken van een reconstructie van wat er gebeurd is;
- de leerling zo snel mogelijk in een situatie te brengen om het anders te kunnen doen;
- het analyseren van situaties met de betrokken leerlingen of klas;
- evaluatie na een à twee weken.

Het gevolg van deze acties is dat jongeren hard groeien in hun bewustwordingsproces. Ze komen vlug bij de kern en kunnen daarop doorpakken. Leerlingen krijgen zo hun eigen leerpunten en proberen daarmee om te gaan. Ze zijn in staat om elkaar te complimenteren en maken een positieve verandering in hun gedrag door. Ook beïnvloeden ze elkaars gedrag op een positieve manier.

Als er gepest wordt, is er niet alleen sprake van een verstoorde verhouding tussen pester en gepeste. Ook andere leerlingen worden geschaad door pestgedrag, omdat de sfeer in de groep minder veilig wordt. Dat betekent vaak dat een pester iets recht heeft te zetten ten opzichte van de gehele groep, maar ook dat de groep een rol kan spelen bij de oplossing van het probleem. De mentor/docent geeft de leerlingen inzichten en helpt hen het anders te doen. Die hulp aanvaarden leerlingen uitsluitend van iemand bij wie ze zichzelf mogen zijn, met wie ze zich verbonden voelen, bij wie ze het gevoel hebben dat ze ertoe doen en blijven doen, ook al maak je fouten. Het is belangrijk dat een gepeste leerling niet als slachtoffer wordt gezien en dat hij wordt aangesproken op zijn eigen kracht en mogelijk ook op zijn eigen aandeel.

Een beschrijving van de in de tabel weergegeven interventies/methodieken staat in bijlage 6.

Schematische beschrijving van de interventies

Probleem	Mogelijke interventies	Wie?
• Onveilige sfeer in de groep	Terugkijken naar de afspraken die de mentor met de klas heeft gemaakt	Mentor
• Incident tussen 2 leerlingen	• Herstelgesprek (zie bijlage) • No blame (zie bijlage)	Mentor/ APC*
• Systematisch pesten door 1 of enkele leerlingen	• Herstelgesprek (zie bijlage) • Straf	Mentor/ APC*/leerlingcoördinator
• Een leerling ligt slecht in de klas	• Herstelgesprek (zie bijlage) • No blame (zie bijlage) • Steungroep (zie bijlage)	Mentor/ APC*
• Zwaar grensoverschrijdend gedrag	• Straf • Schorsing	Mentor/ APC*/ Teamleider**

*APC: Anti-pestcoördinator

** Teamleider/leerlingcoördinator behouden het recht om af te wijken van beschreven interventies.

6. Ouderbetrokkenheid

Bij systemisch pesten of als een leerling slecht in de klas ligt of bij zwaar grensoverschrijdend gedrag wordt altijd contact gelegd met de ouders/ verzorgers van de leerling. Dit is in eerste instantie de taak van de mentor. Als het pesten klasoverstijgend is dan zal de leerlingcoördinator contact opnemen. In voorkomende gevallen kan onderling worden afgesproken dat de teamleider dit doet. Dat kan bijvoorbeeld het geval zijn bij zwaar grensoverschrijdend gedrag.

In een gesprek tussen de betrokken leerlingen en de mentor (en eventueel de anti-pestcoördinator en/of teamleider) wordt besproken welke stappen school in samenwerking met de leerling (en soms ook de ouders/ verzorgers) gaat ondernemen om de situatie van de leerling te verbeteren. Het gaat daarbij zowel om de pester als de gepeste leerling.

Na een overeengekomen periode vindt er een evaluatiegesprek plaats om na te gaan of het pesten daadwerkelijk is gestopt. Hier worden ouders/ verzorgers van op de hoogte gesteld.

7. Taken / verantwoordelijkheden

Mentor

Introductie, mentoruur, groepsafspraken, advies inwinnen via de leerlingcoördinator, verwijzen naar de vertrouwensgroep, zelf of met de APC herstelgesprek voeren, contact opnemen met ouders/ verzorgers, conflicten tussen leerlingen bemiddelen, soms ook milde pestproblematiek. En registratie in het LVS.

Anti-pestcoördinator (APC)

Ondersteuning van de mentor, indien gewenst/ nodig (samen met de mentor) voeren van een herstelgesprek of instellen van een steungroep. Verder is de APC een aanspreekpunt voor mentoren en leerlingcoördinatoren over het bestrijden van pestgedrag. Daarnaast registreert de APC de pestsituaties. Deze registratie vormt de basis om het huidige anti-pestprotocol en beleid te evalueren en daar waar nodig aan te passen.

Leerlingcoördinator

Ondersteuner en aanspreekpunt voor mentoren over het bestrijden van pestgedrag.

Teamleider

Komt in beeld bij zwaar grensoverschrijdend pestgedrag, als er ook bestraft moet worden. Kan ook degene zijn die in voorkomende gevallen (zoals bij systematisch pesten) het contact met de ouders/ verzorgers initieert.

Directie

Komt in beeld wanneer het zwaar grensoverschrijdend pestgedrag na sancties niet verbetert.

Ondersteuningscoördinator

Komt in beeld wanneer het pestgedrag en de gevolgen daarvan niet meer binnen het normale handelingsspectrum van de school valt/ hoort. Eventueel kunnen door de ondersteuningscoördinatoren externe partijen worden ingeschakeld.

Basisteam Jeugd en Gezin

Komt in beeld wanneer de problematiek multidisciplinair moet worden opgelost.

8. Stappenplan

Algemeen stappenplan

1. Melding pestgedrag bij mentor door leerling, vakdocent of ouder.
2. Mentor beoordeelt de situatie en meldt (indien nodig) pestgedrag aan leerlingcoördinator en APC.
3. Mentor vult het LVS op magister in.
4. Mentor onderneemt actie om pestsituatie te stoppen (zie onderstaande stappen).

Situatie specifieke stappen

Onveilige sfeer in de groep

1. De mentor signaleert.
2. Mentor beoordeelt de situatie en meldt (indien nodig) pestgedrag aan leerlingcoördinator en APC.
3. De mentor voert een klassengesprek tijdens het mentoruur om daarin de afspraken te resetten.

Incident tussen 2 (of 3) leerlingen

1. De mentor signaleert.
2. Mentor beoordeelt de situatie en meldt (indien nodig) pestgedrag aan leerlingcoördinator en APC.
3. De mentor voert (eventueel na raadpleging van APC) herstelgesprek.
4. De mentor maakt een notitie in magister.

Systematisch pesten door 1 of meer leerlingen

1. De mentor signaleert.

2. De mentor voert (eventueel samen met APC of na raadpleging APC) herstelgesprek.
3. De mentor maakt een notitie in magister.

Een leerling ligt slecht in de klas

1. De mentor signaleert.
2. De mentor organiseert (eventueel samen met APC of na raadpleging APC) een steungroep.
3. De mentor maakt een notitie in magister.

OF

1. De mentor signaleert.
2. De mentor voert (eventueel samen met APC of na raadpleging APC) herstelgesprek.
3. De mentor maakt een notitie in magister.

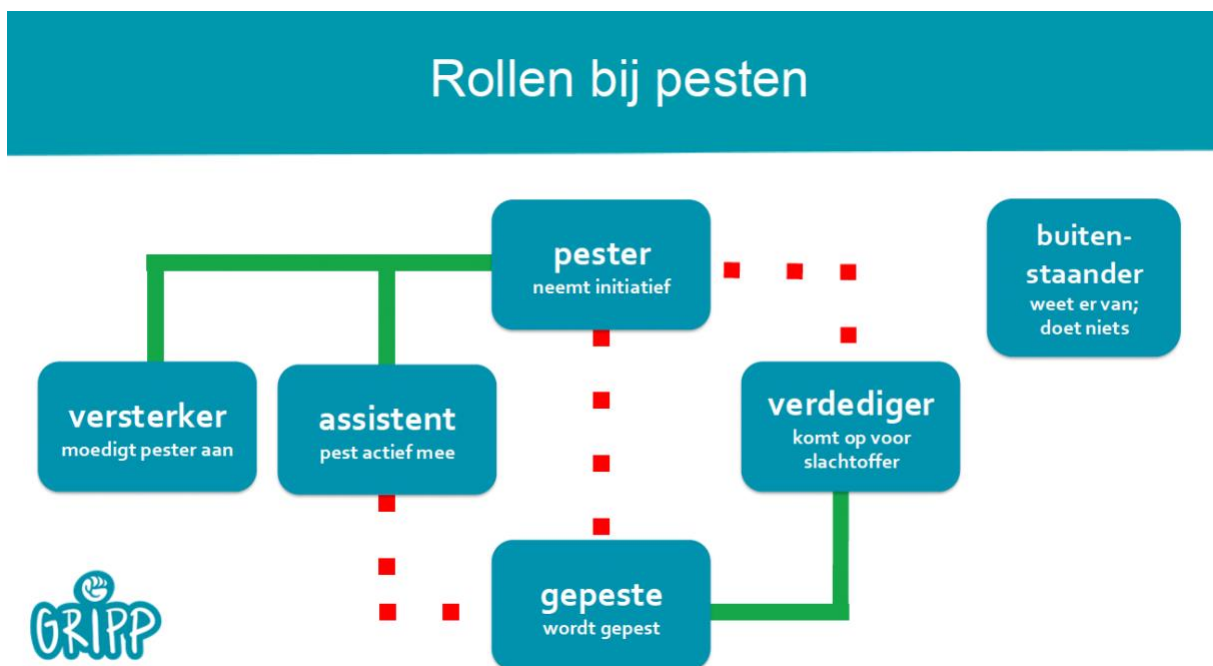
Zwaar grensoverschrijdend gedrag

1. De mentor signaleert.
2. De mentor meldt dit bij de leerlingcoördinator/teamleider.
3. De teamleider pakt de situatie op en beoordeelt of contact met de politie opgenomen moet worden.
4. De leerlingcoördinator/teamleider maakt een notitie in magister en daarnaast een incidentmelding in magister.
5. De mentor registreert in magister hoe de peestsituatie is opgelost.
6. De mentor en APC evalueren de ondernomen stappen.
7. De mentor voert (eventueel samen met APC) een evaluatiegesprek met de betrokken leerlingen.

9. Slotopmerking

Voor alle stappenplannen geldt uiteraard dat de gekozen aanpak na afloop wordt geëvalueerd. Dat houdt ook in dat vastgesteld moet worden of het conflict/ pestgedrag is gestopt. Als dat niet het geval is, moet tot vervolgstappen worden overgegaan. Het is belangrijk de gepeste en de pester in de gaten te houden en na verloop van tijd te spreken over de stand van zaken.

De toepassing van dit anti-pestprotocol wordt jaarlijks aan het einde van het schooljaar (mede op basis van de registraties in magister) geëvalueerd en daar waar nodig wordt het protocol aangepast.



Bijlage 2: Digitaal pesten (informatie voor leerlingen)

Wat kun je doen om digitaal pesten te voorkomen?

- Zet voor jezelf de argumenten waarom je op internet wilt op een rijtje. En bespreek, met iemand die je vertrouwt en die er verstand van heeft, hoe je dat op een veilige en verantwoorde manier kunt doen.
- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op het internet tegenkomt.
- Gebruik een apart mailadres om jezelf te registreren op websites. Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.
- Gebruik altijd een bijnaam als je op social media zit.
- Als je je vervelend voelt door iets dat je hebt gezien, vertel dat dan aan iemand die je vertrouwt.
- Blijf altijd vriendelijk en eerlijk en scheld niet (terug).
- Verwijder onbekende mensen uit je contactlijst.
- Ga weg uit de chat als er iets vervelends gebeurt.
- Bel of mail niet zomaar met jongeren die je van internet kent, en spreek niet met ze af zonder dat je ouders/ verzorgers dit weten.
- Verstuur geen flauwe grappen, dreigmail of haatmail.
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van het chatten kent.
Dus: geen emailadressen, gewone adressen, namen (ook niet van school), telefoonnummers, wachtwoorden enz. geven. Let vooral op bij foto's van jezelf. Als je een foto op internet zet, kan deze gemakkelijk gekopieerd en op een andere website geplaatst worden. Zo kan hij jarenlang terug te vinden zijn, ook als jij hem al weggehaald hebt. Foto's kunnen ook bewerkt worden zonder dat jij dat weet of wilt. Houd daar rekening mee!
- Wees voorzichtig met het gebruik van je webcam.
Gebruik geen webcam bij mensen die je niet kent of vertrouwt. Jouw beelden kunnen worden opgeslagen en gebruikt worden om ze aan andere personen te laten zien. Ze kunnen ook voor andere doeleinden worden gebruikt dan waarvoor jij ze gemaakt hebt.

Wat kun je tegen digitaal pesten doen?

- Realiseer je dat dit gebeurt door iemand, die het persoonlijk moeilijk heeft en niemand heeft die hem/haar daarbij kan helpen.
- Niet altijd persoonlijk opvatten.
Als het pesten van mensen komt die je niet kent, vat scheldpartijen of beledigingen dan niet persoonlijk op. Vaak maken mensen negatieve opmerkingen uit verveling. De anonimiteit van internet maakt dat mensen gemakkelijk gaan schelden.
- Negeer de pest-mails, pest-whatsapps.
Je kunt het beste niet reageren op haatmailtjes of andere digitale pesterij. Het negeren is effectief in de beginfase van pesten, dus als de pester nog niet zolang aan het pesten is. Pestkoppen willen vaak aandacht. Als je niet reageert, gaan pesters op zoek naar iemand anders om te pesten. Dat geldt ook voor chatrooms op appgroepen. Als daar vervelende opmerkingen worden gemaakt, stop dan met chatten, verlaat die chatroom of appgroep.
- Blokkeer de afzender.
Krijg je pest e-mails, blokkeer dan de afzender. Als het gaat om berichten op de smartphone, dan heb je de mogelijkheid om bepaalde nummers te blokkeren. Dit werkt alleen als vanaf een andere telefoon met nummervermelding het bericht wordt verzonden, waarmee de dader zich blootgeeft. Wanneer hij of zij echter de telefoon van iemand anders gebruikt, is weliswaar de telefoon, maar niet de dader te achterhalen. Er is dan weer sprake van anonimiteit. Het nummer kan vervolgens wel worden geblokkeerd. Blokkeer op social media de pesters. In het ergste geval moet een nieuw (eventueel geheim) nummer worden aangevraagd.
- Praat erover.
Erover praten met je vrienden, je ouders/ verzorgers of een leraar die je vertrouwt is belangrijk. Zeker als het pesten al een tijdje duurt en je je er bedreigt door voelt.
- Bewaar de bewijzen.
Als de pesterijen al in een verder gevorderd stadium zijn en er via de app, social media, chat of mail bedreigingen worden geuit, bewaar deze dan. Maak screenshots. Hoe vervelend de mailtjes of apps ook zijn, gooi ze niet weg. Maak een printje van de pestmail of sla de berichten op. Het zijn

bewijzen die tegen de pester gebruikt kunnen worden. Aan het IP-adres van de e-mail kan soms afgeleid worden van welke computer de e-mail verzonden is.

Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare mail, berichtjes e.d. aan kan nemen. Daar heeft men ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie het verstuurt. Bel de helpdesk op.

- Ga naar je mentor, leerlingcoördinator of teamleider.
Je kunt altijd naar je mentor, leerlingcoördinator of teamleider gaan op school. Zij zijn er om je te helpen bij vormen van ongewenst gedrag. Zij kunnen je vertellen wat je nog meer kunt doen om het vervelende gedrag te stoppen. Zij kunnen je ook helpen als het vervelende gedrag misschien al gestopt is, maar je er nog steeds last van hebt.
- Aangifte doen bij de politie.
In bepaalde gevallen kun je naar de politie om aangifte te doen. Pesten kan zo hardnekkig zijn dat het pesten 'stalken' wordt genoemd. Dit is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen: www.pestenislaf.nl.
- Wees zuinig op je wachtwoorden.
Zorg dat je je wachtwoorden en inlognamen niet doorgeeft aan anderen of dat ze gemakkelijk te raden zijn. Zo kunnen anderen niet bij je website of e-mail. Als dit wel gebeurd is, neem dan contact op met de beheerder van de site.

Bijlage 3: Tips voor ouders/ verzorgers bij digitaal pesten

- Toon interesse. Verplaatst u zich in de belevingswereld van uw kinderen op internet. Internet kan heel leuk zijn, maar ook spannend en gevaarlijk. Bezoek af en toe verschillende jongerensites en ontdek waarom uw kinderen internet leuk vinden. Praat daarover met uw kinderen en zorg ervoor dat ook de negatieve kanten van internet bespreekbaar zijn.
- Mochten er problemen zijn met het surfgedrag (seks- of gewelddadige sites) of mochten er vervelende ervaringen ontstaan tijdens mailcontact of andersoortige problemen, dan weet uw kind dat hij/ zij er met u over kan praten. De noodzaak van ‘stiekem gedrag’ is voor uw kind dan minder aanwezig.
- Maak internetafspraken met uw kind, print deze uit en plaats ze ergens in de buurt van een computer.
- Spoor de dader op. Soms is de dader van pestmail, hacking, stalking e.d. op te sporen via het e-mailadres. Ook kunnen schrijfstijl en andere aanwijzingen leiden tot het vinden van de dader.
- Reageer nooit op pestmails e.d.
- Geef geen persoonlijke gegevens op internet aan anderen.
- Treed in contact met school of met andere ouders/ verzorgers in het geval van digitaal pesten.
- Doe in geval van digitaal pesten zo nodig aangifte of een melding bij de politie.

Bijlage 4: Informatie voor ouders/ verzorgers

Mogelijke signalen van gepest worden:

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

Wat ouders/ verzorgers zelf kunnen doen:

- Neem uw kind serieus en zeg dat u met anderen gaat praten om 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. Garandeer uw kind dat u hiermee zorgvuldig om zult gaan;
- Leg uw kind uit hoe het komt dat kinderen pesten;
- Samen praten over pesten kan ook via een boek of een film over het onderwerp;
- Vertel dat als volwassenen niets doen, dat ze dan
 - Niet zien dat er gepest wordt, of
 - Dat ze niet weten hoe het probleem moet worden opgelost;
- Waarschuw uw kind dat het mogelijk is dat het pesten niet meteen ophoudt als er beter op wordt gelet. De problemen van het kind dat pest zijn soms erg groot en moeilijk op te lossen op korte termijn;
- Houd het onderwerp bespreekbaar, informeer regelmatig hoe het gaat;
- Als u er van uw kind met niemand over mag praten, steun dan uw kind, geef achtergrondinformatie en maak duidelijk dat de school het zorgvuldig zal aanpakken;
- Voordat u dit belooft, is het raadzaam om te vragen wat de school doet;
- Beloon uw kind en help het zijn/ haar zelfrespect terug te krijgen;
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een (team)sport;
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Doe dat niet met een negatieve insteek, maar geef adviezen om aan het pesten een einde te maken.
- 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 stil, maar onderneem actie, door iemand in vertrouwen te nemen.

Informatie voor ouders/ verzorgers van pestende leerlingen:

- Neem het probleem serieus;
- Raak niet in paniek: elk kind kan in de verleiding komen te gaan pesten;
- Probeer achter de mogelijke oorzaak en aanleiding van het pesten te komen;
- Maak uw kind gevoelig voor wat het gedrag bij anderen doet;
- Besteed aandacht aan uw kind, door te laten merken dat u veel waarde hecht aan wat voor hem/ haar belangrijk is en door te laten merken dat u het belangrijk vindt dat het zich niet rot voelt;
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport;
- Bekijk samen met uw kind een film over pesten;
- Houd de communicatie open, blijf in gesprek met uw kind. Geef adviezen over andere manieren van met elkaar omgaan;
- Houd regelmatig en intensief contact met de mentor van uw kind.

Ook zijn er mogelijkheden om uw kind aan een sociale vaardigheidstraining te laten meedoen.
Informatie hierover is op te vragen bij de mentor.

Bijlage 5: Signaalkaart pesten - de 6 pest-alerts

Pestgedrag is vaak moeilijk te herkennen. Deze 6 'alerts' kunnen helpen om alert te zijn op pestgedrag. Het betekent overigens niet dat er niet gepest wordt als er op alle alerts negatief wordt geantwoord. Maar zelfs bij 1 positief antwoord is het tijd voor extra aandacht en misschien wel maatregelen.

Deze kaart is bedoeld om je te helpen om belangrijke signalen niet over het hoofd te zien.

1. Let op signaalgedragingen

Leerlingen die gepest worden, vertonen soms signaalgedrag. Dit kunnen onschuldige gedragingen zijn die aangeven dat er stress is: duwen, tics, vreemd praten, opeens druk met iets bezig zijn, dromen. Maar het kunnen ook ernstige signalen zijn zoals vaak ziek zijn, buikklachten of zelfbeschadiging. Vaak proberen leerlingen die gepest worden sociale groepen te vermijden waarin ze het risico lopen om gepest te worden. Deze vermijding noemen we vluchtgedrag. Voorbeelden zijn: alleen lunchen, langdurig toiletbezoek, in de gang blijven hangen of snel weg na schooltijd.

2. Kijk naar rol-vastheid

Bij pesten heeft iedereen zijn vaste rol, dit in tegenstelling tot plagen. Als iets een plagerijtje lijkt, kijk dan eens of het altijd dezelfde is die plaagt en altijd dezelfde die moet incasseren. Bij pesten zien we ook altijd meelopers en omstanders. De pester staat meestal niet alleen, de gepeste wel. Wees je ervan bewust dat pesten niet altijd uit grote gedragingen bestaat, soms is het een stemmetje imiteren of iemand nadoen, maar altijd in dezelfde rollen.

3. Smartphone wordt vriend of vijand

Afwijkend gedrag ten aanzien van de telefoon kan een signaal zijn. Als de leerling extreem zijn telefoon afschermt voor anderen of ontwijkend gedrag vertoont als het gaat over activiteiten op internet kan er sprake zijn van cyberbullying. Ook non-verbale signalen (stemmingswisseling) tijdens het gebruik van de telefoon kunnen een waarschuwing zijn.

4. Er is geen schuldgevoel of verzoening

Leerlingen maken ruzie, dit hoort erbij, maar vaak hebben leerlingen na afloop een schuldgevoel of zoeken ze naar een manier om te verzoenen. Elkaar voor een aantal dagen ontwijken kan ook een manier van verzoening zijn. Bij pesten zien we dat de pester meestal niet wil verzoenen en ook niet begrijpt waarom. Schuldgevoel ontbreekt omdat het slachtoffer het in zijn ogen verdient. Zie je dat leerlingen conflicten hebben, maar geen toenadering zoeken dan is er misschien iets aan de hand.

5. Het is fysiek grensoverschrijdend

Pesten is soms letterlijk fysiek grensoverschrijdend en als iemand te dicht in de buurt komt kan dat bedreigend zijn. Pesters gaan deze grens vaak subtiel over door het slachtoffer even te duwen in het langslopen terwijl ze boeken uitdelen, de weg te blokkeren, onder de tafel met de voeten tegen de stoel te duwen en soms door heel dicht op de ander te staan. Fysiek grensoverschrijdend kan ook op afstand door de ander aan te staren terwijl het slachtoffer alles doet om de blik te ontwijken.

6. Herhaald plagen is pesten

Vaak wordt negatief gedrag afgedaan als een plagerijtje. Als het een herhaling is dan gaat het duidelijk om pesten. Een plagerijtje is leuk als het eenmalig is. Herhaling kan ook voorkomen, omdat niet een leerling een geintje uithaalt, maar meerdere leerlingen hetzelfde geintje uithalen met hetzelfde slachtoffer. Heb je een geintje vaker gehoord: stop het!

Bijlage 6: Methodieken

- Herstelgesprek tussen pester en gepeste
Een herstelgesprek kan gevoerd worden door de mentor en/ of de APC. Hierbij wordt uitgegaan van de eigen verantwoordelijkheid van zowel pester als gepeste. In een herstelgesprek wordt uitgegaan van wat er is gebeurd. De dader moet de aangerichte schade herstellen t.o.v. de gepeste leerling, maar ook t.o.v. de gehele groep, want de veiligheid in de groep is ook in het geding.
- Steungroep instellen/ No-Blame-methode
Bij deze methode worden enkele leerlingen uit de klas door de mentor/ APC uitgenodigd. Door de mentor wordt aandacht gevraagd voor een leerling met wie het niet goed gaat. Er wordt niet ingegaan op concrete voorbeelden van pesten, maar enkel op het feit dat een leerling zich niet prettig voelt op school. De leerlingen die hiervoor worden uitgenodigd zijn vrienden, neutrale personen en pesters. De bedoeling is dat zij op verzoek van de mentor meehelpen om de gepeste leerling zich beter te laten voelen op school. De voorstellen hiervoor komen uit de betrokken leerlingen zelf.
- Vertrouwenspersonen
Op het Maurick College zijn vertrouwenspersonen werkzaam. Leerlingen kunnen zelf contact opnemen met de vertrouwenspersonen.
- Straf
Als er schade wordt veroorzaakt of regels worden overtreden, kan het Maurick College er ook voor kiezen om naast de inzet van de beschreven methodieken een straf te geven in de vorm van bijvoorbeeld strafwerk of schorsing. Zeker bij zwaardere incidenten ligt dit voor de hand. Bij strafbare feiten wordt ook contact opgenomen met de politie.