LYCEUM SANCTA MARIA

Protocol
Pesten

Veilig leren, verantwoordelijkheid nemen en herstellen

September 2026

Inhoudsopgave

Vooraf **3**

1. Pesten ..... **Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.**

1.1 Wat is pesten? *4*

1.2 Hoe wordt er gepest? *4*

1.3 Leerlingen die pesten, de "pesters" *5*

1.4 Leerlingen die gepest worden, het "slachtoffer" *6*

1.5 Leerlingen die getuige zijn van pesten o.a. de meeloper(s) *7*

2. Het pestprotocol **8**

3. Het stappenplan na een melding van pesten/respectloos gedrag **9**

De mentor *9*

De teamleider *10*

De pestcoördinator *10*

Het ondersteuningsteam ..... ***Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.***

Strafmaatregelen *11*

Het pesten gaat door *11*

Schorsing *11*

Schoolverwijdering *11*

De vakdocenten *11*

4. Digitaal pesten of cyberpesten **11**

4.1 Wat is digitaal pesten of cyberpesten? *11*

4.2 Vormen van digitaal pesten *12*

4.3 Het stappenplan na een melding cyberpesten *12*

Bijlage I **14**

Bijlage II **15**

Bijlage III **16**

Bijlage IV **17**

Andere personen en instanties *17*

Vooraf

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

Pesten kan het leven van scholieren verzieken. Juist in de levensfase waarin zij op zoek zijn naar de eigen identiteit en de fase waarin andere jongeren heel belangrijk voor ze zijn, wordt landelijk gezien een aanzienlijk deel van de scholieren die het voortgezet onderwijs bezoeken gepest.

Pestgedrag dient serieus genomen te worden. Docenten en onderwijsondersteunend personeel hebben samen een belangrijke taak (in samenwerking met de ouders en de leerlingen zelf) bij het tegengaan van pesten en het streven naar respectvol gedrag. Leerlingen moeten weten dat ze ondersteuning kunnen krijgen van volwassenen in de school en moeten leren hierom te (durven) vragen. Volwassenen dienen oog te hebben voor de signalen van leerlingen. Ze dienen interesse te tonen en te luisteren naar wat leerlingen te vertellen hebben.

Sancta Maria is een school waar leerlingen ongeacht hun achtergrond en levensbeschouwing welkom zijn. Pesten is daarom in strijd met de identiteit van de school. Dit protocol is erop gericht om leerlingen, ouders en personeel op de hoogte te brengen van het scheppen van een zo veilig mogelijk schoolklimaat. Door het protocol te hanteren, ontstaat er samenwerking tussen personeel van school, de gepeste, de pester, overige klasgenoten en ouders. Deze vorm van samenwerken is gebaseerd op de *Vijfsporenaanpak*. Gebeurtenissen die te maken hebben met respectloos gedrag bijv. pesten worden vastgelegd, opdat het verloop gevolgd kan worden. De aanpak van pesten heeft een duidelijk eigen karakter. Pesten is onacceptabel en vraagt daarom om een duidelijke en krachtige reactie van alle betrokken partijen, waaronder de school. Dit protocol is een richtlijn voor de aanpak van pesten, vanzelfsprekend staat hierbij het welzijn van de leerlingen centraal, waardoor de aanpak in de praktijk kan verschillen.

Bij het opstellen van dit protocol is gebruikgemaakt van respectprotocollen uit het VO, adviezen van NJI (Nederlands Jeugd Instituut) en PPSI (Project Preventie Seksuele Intimidatie) en er is gedeeltelijk gebruik gemaakt van het pestprotocol van het Don Bosco College en Scala, die weer gebruik hebben gemaakt van pestprotocollen van andere scholen.

Haarlem, september 2026

***

1. Pesten

1.1 Wat is pesten?

De meeste definities bevatten de volgende kenmerken:
(bron: Groepsplan gedrag in het VO, Kees van Overveld, 2014)

- Er is sprake van een agressieve daad. Het slachtoffer wordt psychisch of lichamelijk leed aangedaan.
- Het pestgedrag gebeurt bewust; de pester heeft duidelijk de bedoeling om de ander pijn te doen of te vernederen.
- Het pestgedrag is niet eenmalig, maar vindt plaats over een langere periode.
- Er is een machtsverschil tussen de dader (pester) en het slachtoffer. Dit betekent dat de dader sterker of slimmer is of dat er een groepje daders is zodat er een numeriek overwicht ontstaat.

Kortom: *"Pesten is een vorm (type) van agressief gedrag, waarbij een of meerdere individuen (in dit geval leerlingen) bij herhaling een betrekkelijk machteloze ander aanvallen, vernederen en/of buitensluiten" (definitie van Salmivalli, 2010).*

Pestgedrag kent verschillende uitingsvormen. Er wordt vaak een onderscheid gemaakt tussen verbaal, fysiek, emotioneel en relationeel pesten. Dit geldt zowel voor het 'traditioneel' pesten als voor het digitaal pesten.

1.2 Hoe wordt er gepest?

Met woorden:
- Vernederen
- Belachelijk maken
- Schelden, dreigen
- Met bijnamen aanspreken
- Aanstootgevende of ongewenste briefjes
- Aanstootgevende of ongewenste mailtjes
- Aanstootgevende of ongewenste berichten op social media zoals WhatsApp, Instagram of andere soortgelijke apps.

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:
- Doodzwijgen of negeren
- Uitsluiten van feestjes
- Bij groepsopdrachten

Stelen en vernielen:
- Afpakken van kledingstukken
- Schooltas
- Schoolspullen ▫ Kliederen op boeken ▫ Band lek prikken o.i.d.
- Fiets beschadigen o.i.d.

Afpersing:
- Dwingen om geld of spullen af te geven
- Het afdwingen om iets voor de pestende leerling te doen
- Chanteren met (seksueel getinte of ongewenste) foto's of filmpjes

1.3 Leerlingen die pesten, de "pesters"

Leerlingen hebben de behoefte om deel uit te maken van een groep en als ze eenmaal in die groep zitten, willen ze er ook toe doen en zich gewaardeerd voelen. Het groepsproces is belangrijk. Dit is een normaal gegeven in de ontwikkeling. Pesters lijken de behoefte te hebben om via ongewenst gedrag de status in de groep te vergroten of behouden. Ze hebben blijkbaar de erkenning van de omgeving nodig of ze zijn trots op wat ze bereikt hebben.
Relationeel en emotioneel is pesten onder meiden een groot probleem (omgang met jongens is bijvoorbeeld een gevoelig onderwerp).
(bron: Groepsplan gedrag in het VO, Kees van Overveld, 2014).

Een selectie van kenmerken van leerlingen die pesten:
(bron: Groepsplan gedrag in het VO, Kees van Overveld, 2014)
- Pesten is een manier om met complexe sociale verhoudingen om te gaan
- Behoefte om populair te zijn
- Vaardig in het herkennen en misbruiken van zwakheden van anderen
- Hebben graag de controle over andere personen of een situatie
- Weinig of geen respect voor autoriteit of regels
- Gebrek aan empathie (inlevingsvermogen)
- Intenties van de ander worden vaak als agressief aangemerkt
- Moeite met zelfcontrole
- Minder geliefd bij leeftijdsgenoten (agressief/ storend gedrag)
- Slachtoffers worden niet gezien als een echt persoon
- Er is sprake van frustratie en boosheid
- Groeien op in een gezin en/of wijk waar geweld de orde van de dag is

Pestgedrag kan een aantal dieperliggende oorzaken hebben:
- Problematische thuissituatie

- Een vaak gevoelde anonimiteit (ik besta niet); als een pester zich verloren voelt binnen een grote groep, kan hij zich belangrijker maken door een ander omlaag te halen
- Het moeten spelen van een niet-passende rol
- Een voortdurende strijd om de macht in de klas
- Een gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers of een laag niveau)
- Een zwak gevoel van autonomie (te weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid)

1.4 Leerlingen die gepest worden, het “slachtoffer”

Van oudsher wordt gedacht dat bepaalde gedragskenmerken van leerlingen pestgedrag uitlokken. Zo zou overgewicht, seksuele voorkeur, niet voldoen aan sekse specifiek gedrag of het dragen van een bril bij anderen reacties ontlokken. Deze gedachte is gedeeltelijk achterhaald. Het maakt eigenlijk niet uit. Iedereen kan slachtoffer van pestgedrag worden.

Diverse gedragskenmerken worden aan slachtofferschap verbonden:
(bron: Groepsplan gedrag in het VO, Kees van Overveld, 2014)

- Verminderd zelfvertrouwen
- Gevoelens van onmacht
- Lage zelfwaardering
- Weinig sociale contacten, vrienden
- Afwijzing door klasgenoten
- Geringe betrokkenheid op anderen
- Fysieke/ lichamelijke klachten
- Lage schoolprestaties
- Externaliserend gedrag (bijv. agressie, vechten) als tegenreactie

Mogelijke signalen van gepest worden (ook van belang voor ouders)

- Niet meer naar school willen
- Spijbelen
- Niets meer over school vertellen thuis
- Nooit meer andere kinderen mee naar huis nemen of bij anderen gevraagd worden
- Slechtere resultaten op school dan vroeger
- Regelmatig spullen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen
- Regelmatig hoofdpijn, buikpijn of andere fysieke klachten hebben
- Blauwe plekken hebben of 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

Slachtoffers van pestgedrag lopen in de loop der jaren fysieke, emotionele en sociale littekens op. Ze lijden vaak in stilte en denken dat niemand hun verhaal gelooft. Als een slachtoffer zijn verhaal eindelijk aan een volwassene durft te vertellen, is het probleem waarschijnlijk al erger geworden. Het lijden duurt vaak voort tot ver in de volwassenheid.

Sommige slachtoffers draaien op een gegeven moment de rollen om en gaan zelf pesten. Ze voorkomen dat ze zelf nog langer slachtoffer van pestgedrag worden en nemen het recht in eigen hand.

Als school aan ouders hun zorgen uit over pesten, dan blijkt vaak dat ouders van niets weten. Andersom kan ook het geval zijn. Jongeren lichten hun ouders of school niet in vanwege verschillende redenen:

- Bang voor controleverlies omdat de ouder/een volwassene de regie overneemt
- Denken dat het pesten erger zal worden, hij/zij vreest de wraak van de pester(s)
- Wil zijn/haar ouder(s) niet teleurstellen
- Adviezen van ouders zijn te lastig om op te volgen (‘doe maar alsof je niks hoort’, ‘laat ze maar praten’, ‘geef ze maar een klap terug’.
- De jongere wil niet als ‘klikspaan’ bekend staan

1.5 Leerlingen die getuige zijn van pesten o.a. de meeloper(s)

In pestsituaties draait het niet alleen om pesters en slachtoffers. Er zijn ook leerlingen die toekijken, aanmoedigen of het pestgedrag veroordelen. De zogenaamde omstanders kunnen in diverse groepen verdeeld worden:
(bron: Groepsplan gedrag in het VO, Kees van Overveld, 2014)

• Verdedigers
Zij kiezen de kant van het slachtoffer. Ze treden actief op tegen daders of ze troosten het slachtoffer nadat het pesten heeft plaatsgevonden. Bij de laatste actie is de kans dat de verdediger zelf gepest wordt kleiner. Deze groep is krachtig en is in staat om pesten te stoppen. Uit onderzoek blijkt dat als omstanders het pesten sterk afkeuren en dat ook aan de pester laat blijken, dat in de helft van de gevallen het pesten binnen tien seconden stopt.

• Buitenstaanders
Blijven passief tijdens het pestgedrag. Ze kijken toe of weg, maar grijpen niet in. Door hun gedrag belonen ze in feite de dader (het is goed wat je doet, we grijpen niet in). Deze leerlingen durven vaak niet in te grijpen omdat ze bang zijn het nieuwe slachtoffer te worden. En soms hebben deze leerlingen gewoonweg geen zin in “gedoe” of “drama”.

• Meelopers
Doen actief mee met de pester: ze slaan, schoppen en vernederen het slachtoffer. Vaak gebeurt dit om de eigen status te vergroten. Sommige ambiëren de status die de pester heeft.

• Aanmoedigers
Doen niet actief mee met het pesten, maar door hun lichaamstaal, kreten of gelach moedigen ze de pester aan om door te gaan. Sommigen hebben er plezier in om het voorval te filmen en het filmpje op internet te plaatsen. Veel leerlingen hebben de neiging om het pestgedrag goed te praten of te normaliseren.

2. Het pestprotocol

Het pestprotocol vormt de verklaring van de vertegenwoordiging van de school en de ouder(s) waarin is vastgelegd dat we pestgedrag op school niet accepteren en volgens een vooraf bepaalde handelswijze gaan aanpakken.

2.1 Uitgangspunten

Een dergelijk protocol kan alleen functioneren als aan bepaalde voorwaarden is voldaan:

1. Pesten moet als een probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen; docenten, onderwijsondersteunend personeel, ouder(s) 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 onderwijsondersteunend personeel 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 pestprotocol).
5. De school ontplooit preventieve (les)activiteiten en voert deze uit.

2.2 De vijfsporenaanpak

Sancta Maria volgt de vijfsporenaanpak. De vijfsporenaanpak is gericht op de verschillende partijen die betrokken zijn bij pesten: leerlingen die pesten, leerling(en) die gepest worden, getuigen van pestgedrag (o.a. klasgenoten), school en ouders.

Spoor één De algemene verantwoordelijkheid van de school

- De school zorgt ervoor dat mentoren, docenten en het onderwijsondersteunend personeel voldoende informatie hebben over pesten in het algemeen en de aanpak van pesten.
- De school neemt stelling tegen het pesten.
- De school werkt aan een goed beleid rond pesten, zodat de veiligheid van leerlingen binnen de school zo optimaal mogelijk is.

Spoor twee Het bieden van steun aan de jongere die gepest wordt

- Naar de leerling luisteren en zijn probleem serieus nemen.
- Met de leerling overleggen over mogelijke oplossingen; en bepalen wat de leerling hierin nodig heeft.
- Samen met de leerling werken aan oplossingen. Zo nodig zorgen dat de leerling deskundige ondersteuning krijgt, bijvoorbeeld een sociale vaardigheidstraining om meer weerbaar te worden (verwijzing via het ondersteuningsteam). ▫ Zorgen voor follow-up gesprekken.

Spoor drie Het bieden van steun aan de pester

- Het confronteren van de leerling met zijn gedrag en de gevolgen hiervan voor hem, maar ook wat voor gevoel het bij het slachtoffer oproept.
- De achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen.
- De leerling helpen om op een positieve manier relaties te onderhouden met andere leerlingen. ▫ De leerling helpen (herinneren) zich aan regels en afspraken te houden.

- Zorgen dat de leerling zich veilig voelt: uitleggen wat de leerkracht gaat doen om het pesten te stoppen.
- Grenzen stellen en daar consequenties aan verbinden. ▫ Zorgen voor follow-up gesprekken.

Spoor vier Het betrekken van de middengroep/andere leerlingen bij het probleem

- Met de leerlingen in klassenverband praten over pesten en over hun eigen rol daarbij.
- Er wordt gesproken over mogelijke oplossingen en wat de klas kan bijdragen aan een verbetering van de situatie.
- Samen met de leerlingen werken aan oplossingen, waarbij ze zelf een actieve rol spelen.

Spoor vijf Het bieden van steun aan de ouders

- Ouders die zich zorgen maken over pesten worden serieus genomen.
- De school werkt samen met de ouders om het pesten aan te pakken.
- De school geeft adviezen aan de ouders in het omgaan met hun gepeste of pestende kind.
- De school verwijst de ouders zo nodig naar deskundige hulpverleners.

De ouder(s)/verzorger(s) van leerlingen die gepest worden, hebben er soms moeite mee, dat hun kind aan zichzelf zou moeten werken. Hun kind wordt gepest en dat moet gewoon stoppen. Dat klopt, het pesten moet stoppen. Echter, een gepest kind wil zich niet alleen veilig voelen op school; het wil ook geaccepteerd worden. Het verlangt ernaar om zich prettig en zelfverzekerder te voelen. Daar kan begeleiding of een training bij helpen.

2.3 Preventieve maatregelen

De school werkt aan een goed beleid m.b.t. een veilig schoolklimaat van leerlingen, respectvol gedrag en het voorkomen van pestgedrag. Dit doet de school door hieraan jaarlijks aandacht te schenken in de mentorlessen, thema's/ voorstellingen door externen en het veiligheidsbeleid van Sancta Maria kenbaar te maken onder alle betrokkenen.

Elke mentor bespreekt aan het begin van het schooljaar met zijn mentorklas de algemene afspraken en regels in de klas. Het onderling plagen wordt hierbij genoemd, dat duidelijk onderscheiden wordt van pesten. De mentor bespreekt in zijn klas het protocol en aanpak op school. Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden: het is niet klikken, maar het is een begin in het kunnen bieden van ondersteuning.

3. Het stappenplan na een melding van pesten/respectloos gedrag.

De mentor

- Wanneer het pesten plaatsvindt in klassenverband, praat de mentor eerst apart met de gepeste leerling en later met de pester. Een leidraad voor deze gesprekken is te vinden in

bijlage I en II. Vervolgens organiseert de mentor een gesprek tussen beide leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen.

- De houding van de mentor tijdens deze gesprekken is meerzijdig partijdig. Dat wil zeggen dat de mentor opkomt voor de belangen van alle partijen. Een mentor mag geen partij kiezen. Hij moet zowel opkomen voor de dader als het slachtoffer en voor de belangen van beide.
- De mentor bespreekt direct het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt.
- De mentor praat met de klas. Dit is belangrijk in verband met het herstellen van de groepssfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheden ieder groepslid heeft.
- De mentor bespreekt direct het vervolgtraject, indien het pesten zich herhaalt.
- De mentor informeert de ouder(s)/verzorger(s) van zowel de gepeste als de pestende leerling(en).
- Indien het probleem zich herhaalt, meldt de mentor het gedrag aan de teamleider van de leerling(en) en –ter informatie- aan de pestcoördinator. Hij deelt met de teamleider het dossier met daarin de gebeurtenissen en afspraken die zijn gemaakt.

De teamleider

- De teamleider neemt de leiding van het traject van de mentor over, bij herhaling van het pestgedrag en wanneer het pesten het klassenverband overstijgt.
- Hij/zij heeft zo nodig een gesprek met de gepeste en de pester apart of organiseert direct een gesprek tussen beiden.
- In het contact met de pester is het doel drieledig, namelijk:
    - Het pesten moet stoppen
    - Mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen
    - Helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten
- In het contact met de gepeste wordt gekeken of hij sociaal gedrag vertoont, waardoor hij een gemakkelijk doelwit vormt voor de pesters.
- Hij/zij adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste. Daarnaast kan hij/zij hulp inroepen van de pestcoördinator.
- Hij/zij stelt alle betrokken ouder(s)/verzorger(s) op de hoogte wanneer er sprake is van recidief gedrag, verzoekt hen om met hun kind te praten en stelt hen op de hoogte van het vervolgtraject.
- Hij/zij bespreekt met de ouder(s)/verzorger(s) de mogelijkheden tot hulp.
- Hij/zij koppelt alle informatie terug naar de mentor en maakt aantekeningen in het logboek.
- Hij/zij informeert de schoolleiding bij aanhoudend pestgedrag en/of (extreme) onrust en/ of bij strafbare feiten.

De pestcoördinator

- Ondersteunt waar nodig mentoren en teamleiders tijdens de verschillende fasen in het proces.
- Geeft advies over mogelijke begeleiding en het aanbod van preventieve activiteiten.
- Heeft een coördinerende rol bij aanhoudend pestgedrag of (complexe) pestincidenten.
- Kan (waar nodig) een inbreng hebben tijdens de mentorlessen.
- Vraagt regelmatig aandacht voor de problematiek via de nieuwsbrief aan de ouders en/of stafmemo voor medewerkers.
- Is benaderbaar voor ouders, indien zij over dit onderwerp van gedachten willen wisselen.

Het ondersteuningsteam

- Biedt waar nodig een sociaal emotionele vaardigheidstraining voor het eerste en tweede leerjaar.
- Biedt mogelijkheid tot het voeren van herstelgesprekken.
- Bij diepere hulpvraag van pester/gepeste leerling advies/verwijzing begeleiding externe hulp.

Strafmaatregelen

Het pesten gaat door

Mentor, teamleider, pestcoördinator en schoolleiding overleggen over mogelijke interventies.

- Ondersteuning voor de pester:
  - training volgen (bijv. Rots en Water)
  - advies externe hulpinstanties
  - begeleiding (of coaching) op reflecterend vermogen van de leerling
- Peersupport (bijv. de No-Blame)
- Pester krijgt een individueel programma (bestaande uit een verslag en reflecties)

Schorsing

Wanneer ook het verplichte pestproject geen blijvende vruchten afwerpt, volgt een schorsing van een dag. Daarna krijgt de pestende leerling een lange schorsing en wordt de inspectie geïnformeerd.

Schoolverwijdering

Wanneer de leerling ondanks alle inspanningen van de betrokken partijen koppig blijft volharden in het ongewenste pestgedrag of bij het plegen van strafbare feiten zijn er geen perspectieven meer voor verandering. Er rest de school niets anders dan tot verwijdering over te gaan. Er volgt een schorsing voor onbepaalde tijd. De inspectie wordt ingeschakeld.

De vakdocenten

De vakdocenten hebben vooral een signalerende rol. Wanneer zij pesten waarnemen of redenen hebben om pesten te vermoeden, wordt er van hen verwacht dat zij hierop adequaat reageren en een melding doen bij de mentor van de betreffende leerling.

4. Digitaal pesten of cyberpesten

4.1 Wat is digitaal pesten of cyberpesten?

Digitaal pesten (ook wel cyberpesten genoemd) is een variant van het ‘gewone’ (directe) pesten. We hebben nu te maken met een ‘wifi-generatie’. Sinds de komst van draadloos internet (wifi) zijn de mogelijkheden om digitaal te pesten enorm toegenomen. Met een smartphone kan iedereen 24 uur per dag online zijn, zonder toezicht van een volwassene. Hierdoor hebben leerlingen volop mogelijkheden tot digitaal pesten.
Voor jongeren lijkt ‘online zijn’ bijna een levensbehoefte want sociale relaties spelen zich voor een belangrijk deel af op het internet. Je moet eigenlijk voortdurend alert zijn op ontwikkelingen in relaties en gebeurtenissen die gaande zijn. De sociale druk is groot: het is gebruikelijk om binnen een paar minuten te reageren op berichten.
(Bron: Groepsplan in het VO door Kees van Overveld, 2014)

Meerdere redenen waarom digitaal pesten een groot probleem is:

- Jongeren kunnen zich moeilijk losmaken van de digitale wereld. Internet is een deel van hun levensstijl, ze zijn over het algemeen op ieder moment van de dag online. Er is voortdurend de verlokking om te reageren op digitale uitingen waardoor momenten van reflectie en zelfcontrole er vaak bij inschieten. Voor ze het weten zitten ze in een vicieuze cirkel van actie en reactie.
- De digitale mogelijkheden verruimen de ethische grenzen voor pesters. Het slachtoffer is niet meer dan een naam, een account. Het is niet langer iemand van vlees en bloed, iemand die jou in ogen kan aankijken. Het internet depersonaliseert alles.
- Pesters hebben graag publiek als ze hun gemene plannen uitvoeren. Jongeren hebben vaak honderden vrienden als ze gebruikmaken van Facebook, Instagram, TikTok of Snapchat.
- De mogelijkheden van internet zijn ongekend. Hoewel veel leerlingen hun content delen in een beperkte vriendenkring, hoeft er maar iets mis te gaan of het bericht gaat rond. En als dat gebeurt, is er geen houden meer aan. In korte tijd verspreidt een foto of filmpje zich over duizenden personen die op hun beurt alles doorsturen, printen en/of opslaan.

4.2 Vormen van digitaal pesten

Digitaal pesten is een manier van pesten die vele vormen kan aannemen. Een overzicht van vormen die nu bekend zijn (met het voortschrijden van de technieken zal digitaal pesten alleen maar gevarieerder worden):

- Iemand buiten sluiten; iemand wordt publiekelijk onder de neus gewreven dat hij niet tot een groepje behoort (kan zelfs zonder naam en toenaam te noemen).
- Iemand belachelijk maken, roddelen, beledigen.
- Schelden.
- Ongevraagd publiceren van foto's of filmpjes.
- 'Trolling' = iemand bewust provoceren of choqueren om reactie uit te lokken. Dit alles gebeurt meestal uit verveling of amusement.
- Nepaccount aanmaken; profiel op sociale website gebruiken met gegevens (en foto) van een ander persoon.
- Diefstal; credits van een online game stelen door een account te hacken.
- Cyberbaiting: hierbij is de docent slachtoffer van pestgedrag; leerlingen lokken negatief gedrag uit met negatief gedrag met de bedoeling dit te kunnen vastleggen op film.
- Bedreiging.
- Sexting = het versturen van seksueel getinte berichten, foto's en video's. Sommige foto's zijn grappig bedoeld, soms betreft het pikante "selfies". Jongeren blijken niet altijd het probleem te zien. Ze vinden dat volwassenen de beelden te serieus nemen. Ze versturen de beelden dan ook vaak impulsief en zonder censuur. Jongeren vinden het grappig, maar er zitten grote risico's aan (ze zijn dan schuldig aan een strafbaar feit nl. het maken/verspreiden van kinderporno). ▫ Webcamseks; beelden worden opgenomen en gebruikt voor chantage.

Op dit moment is er geen wetsartikel dat cyberpesten expliciet strafbaar stelt. Voor extra tips, zie bijl. III

4.3 Het stappenplan na een melding cyberpesten

I*n principe worden dezelfde stappen genomen zoals beschreven op blz.10: "Het stappenplan na melding van pesten".*
Specifieke, aanvullende stappen, die door de teamleider/mentor/pestcoördinator genomen kunnen worden, staan hieronder beschreven.

1. **Bewaar de berichten**; probeer de berichten waarin gepest wordt, te bewaren. Vertel leerlingen hoe ze dat kunnen doen (afdrukken, selecteren en kopiëren, gesprekken opslaan).
2. **Blokkeren van de afzender:** leg de leerling zo nodig uit hoe hij de pestmail kan blokkeren.
3. **Probeer de dader op te sporen:** soms is de dader te achterhalen door uit te zoeken van welke computer op school het bericht is verzonden. Neem contact op met de teamleider, die de opdracht kan neerleggen bij systeembeheer. Het is mogelijk om van het IP-adres van de e-mail af te leiden van welke computer het bericht is verzonden.
4. **Neem contact op met de ouders van de gepeste leerling:** geef de ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen.
5. **Verwijs de ouders zo nodig door naar gespecialiseerde hulpinstanties.**
6. **Adviseer aangifte:** als een leerling stelselmatig wordt belaagd is er sprake van stalking en daarvan kunnen de ouders aangifte doen. Ook wanneer het slachtoffer lichamelijk letsel of materiële schade is toegebracht, kan de politie worden ingeschakeld. Zo nodig kun je verwijzen naar Bureau Slachtofferhulp (www.slachtofferhulp.nl) telefoon 0900-0101.

Bijlage I

Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling

Feiten

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

Aanpak

Bespreek samen met de leerling wat hij 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 hen dat de pester gelijk geeft. Besteed hier aandacht aan.

Bijlage II

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: het richt zich op gedrag dat waar te nemen is. Zodra we interpretaties gaan geven aan gedrag, wordt het persoonsgericht.
  Bijvoorbeeld: je hebt cola in de tas van Stef 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 in wat je wil en niet wil, maar met behoud van de relatie.
  Bijvoorbeeld: Ik vind dat je heel erg gemeen doet tegen haar en ik wil dat je daarmee ophoudt. Zeg nooit: Je bent heel gemeen. Je wilt duidelijk verder met de leerling. 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.
- veranderingsgericht: je stelt zaken vast en gaat vervolgens inventariseren hoe het anders kan.

Achterliggende oorzaken

Nadat het probleem benoemd is, richt jij je op het waarom van het pesten. Vraag hoe het komt dat een leerling dit gedrag nodig heeft. Wat levert het hem op? Wat reageert hij af op die ander? Maak duidelijk dat pestgedrag duidt op een tekort aan empathisch vermogen. Wat gaat de pester daaraan doen? Bied zo nodig hulp aan van de leerlingbegeleider (op vrijwillige basis).

Het pestgedrag moet stoppen

Wees duidelijk over de stappen die volgen, wanneer het pestgedrag niet stopt en geef helderheid over het vervolgtraject.

Bijlage III

Tips voor leerlingen om veilig te internetten

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 e-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 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.

- Vertrouw op je gevoel als je iets vervelends hebt gezien of meegemaakt, 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 contactlijst.
- Bel of mail niet zomaar met personen die je alleen van internet kent, spreek niet met ze af zonder dat je ouder(s)/verzorger(s) 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 worden en op een andere website geplaatst worden. Zo kan hij jarenlang terug te vinden zijn. Foto's kunnen ook bewerkt worden.
- Wees heel 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?

- Vat het niet persoonlijk op 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/berichten zo mogelijk zonder het te openen. Als je niet reageert, gaan pesters vaak op zoek naar iemand anders om te pesten.
- Blokkeer de afzender. Als het gaat om sms'jes op de mobiele telefoon, dan heb je soms de mogelijkheid om nummers te blokkeren.
- Wijzig bij ernstige aanhoudende pesterijen je telefoonnummer. Dit kan via je provider.
- 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 e-mail aan kan nemen. Men heeft daar ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie de e-mail heeft verstuurd. Bel de helpdesk op, vraag om hulp.
- Ga naar je mentor, afdelingsleider, pestcoördinator, trajectbegeleiding of vertrouwenspersoon op school. Die 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 en www.meldknop.nl .

Bijlage IV

Links voor bruikbare adressen bij pesten

Pesten (algemeen)

- *www.pestweb.nl*
  Website van het onderwijsadviesbureau APS met informatie, advies en tips over pesten voor kinderen, jongeren, ouders en leerkrachten.

Cyberpesten / veilig internetgebruik / veilige school

- *www.stopdigitaalpesten.nl*
  Campagne van SIRE (Stichting Ideële Reclame)
- *www.digibewust.nl*
  Een informatieve site van het Ministerie van Economisch zaken over het veilig gebruik van internet.
- *www.schoolenveiligheid.nl*
  Centrum School en Veiligheid van het APS verzamelt en verspreidt informatie en deskundigheid op het gebied van schoolveiligheid.
- *www.meldknop.nl*
  Voor advies en hulp (Digibewust en kindertelefoon)

Andere personen en instanties

- Vertrouwenspersonen voor de leerlingen
  Sancta Maria heeft vertrouwenspersonen, hun gegevens zijn te vinden op de website.
- Landelijke Klachtencommissie (GCBO)
  Sancta Maria is aangesloten bij een Landelijke Klachtencommissie, de gegevens zijn te vinden op de website.
- https://www.dekinderombudsman.nl
- De kinderombudsman beschermt de rechten van kinderen en jongeren.
- https://www.onderwijsinspectie.nl Website van de Inspectie van het onderwijs.

Daarnaast zijn er veel boeken met het thema pesten.