

Anti-pestprotocol

Hoe te handelen bij (vermoeden) van pesten en sociale onveiligheid



1. Woord vooraf

Op Delta vmbo vinden we het van essentieel belang dat iedere leerling zich veilig, gezien en gerespecteerd voelt. Pesten, in welke vorm dan ook, ondermijnt deze veiligheid en hoort dan ook niet thuis op onze school. Het tegengaan van pestgedrag is geen taak van één persoon of functie, maar een collectieve verantwoordelijkheid van iedereen binnen onze schoolgemeenschap: leerlingen, ouders, docenten, ondersteunend personeel en schoolleiding. Ook externen die bij de school betrokken zijn kunnen hier een rol in vervullen.

Met dit anti-pestprotocol bieden we een helder en praktisch kader voor het signaleren, bespreken en aanpakken van pestgedrag. Het protocol beschrijft hoe we handelen bij vermoedens van pesten, welke stappen we zetten om tot herstel te komen en op welke manier we samenwerking zoeken met ouders en eventueel externe partners.

We werken oplossingsgericht, vanuit vertrouwen in groei en gedragsverandering. Tegelijkertijd zijn we duidelijk in onze grenzen: pesten is nooit acceptabel. Door helder te zijn in verwachtingen, verantwoordelijkheden en opvolging, versterken we het gevoel van veiligheid en onderlinge betrokkenheid op school. Samen maken we school.



Wat verstaan we onder pesten:

Pesten is gedrag waarbij iemand (on)bewust en herhaaldelijk schade wordt aangedaan: fysiek, emotioneel of sociaal. Het kan gaan om uitschelden, bedreigen, slaan, spullen kapotmaken, maar ook om buitensluiten, roddelen, negeren of iemand belachelijk maken. Naast het traditionele pesten komt digitaal pesten steeds vaker voor. Dit betreft pestgedrag dat via internet, sociale media, apps, of sms plaatsvindt. Denk aan het sturen van kwetsende berichten, het verspreiden van roddels of foto's zonder toestemming, of het buitensluiten van iemand uit digitale groepen. Digitaal pesten kan dag en nacht doorgaan, en het slachtoffer moeilijk ontkomen. Daarom is het belangrijk dat we ook hier alert op zijn en dit gedrag actief aanpakken, tot zover onze invloed rijkt en het tot onze verantwoordelijkheid behoort, samen met betrokkenen.

Vaak is er sprake van een ongelijke machtsverhouding: de pester heeft meer invloed, durf of steun van anderen, terwijl het slachtoffer zich niet goed kan verdedigen.

Het belangrijkste kenmerk van pesten is dat het geen eenmalige gebeurtenis is. Het gaat om gedrag dat steeds terugkomt, waardoor iemand zich onveilig, verdrietig of minderwaardig gaat voelen.

Pesten is iets anders dan plagen of ruzie: bij plagen is sprake van gelijkwaardigheid en stoppen beide partijen als het te ver gaat. Bij pesten is er juist geen balans meer – en dat maakt het zo schadelijk.

Tegenwoordig zien we ook dat pesten soms moeilijk te herkennen is. Het gebeurt niet altijd openlijk. Soms gebeurt het in een groep of online, of wordt iemand steeds genegeerd of gemanipuleerd. Ook dat is pesten en het kan net zo veel pijn doen als fysiek geweld.

Om pesten effectief te kunnen herkennen en aanpakken, is het belangrijk dat alle betrokkenen, leerlingen, ouders en medewerkers, letten op herkenbare signalen die kunnen wijzen op pestgedrag. In bijlage 1 hebben we deze signalen overzichtelijk voor op een rij gezet. Dit helpt iedereen om pestgedrag tijdig te signaleren en passende stappen te kunnen zetten.

2. Wat is pesten?

Het pesten kan op verschillende manieren voorkomen. Hieronder staan enkele voorbeelden:

Fysiek	trekken aan kleding, duwen en sjoeren, schoppen en slaan, krabben en aan haren trekken, wapens gebruiken, opjagen en achterna lopen, in de val laten lopen, klem zetten of rijden, opsluiten, stalken
Materieel	afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen, klieren op boeken, banden lek prikken, fiets beschadigen
Verbaal	schelden, jennen, vernederen, belachelijk maken, dreigen, met bijnamen aanspreken, gemene briefjes, het monddood maken van de ander (bijv. "snitch" noemen)
Relationeel	Roddelen, doodzwijgen en negeren, uitsluiten van feestjes of bij groepsopdrachten

Digitaal pesten

Daarnaast kennen we het digitaal pesten oftewel cyberpesten. Digitaal pesten is het pesten of misbruiken via het internet en via mobiele telefoon. Cyberpesten kan nog veel harder zijn dan pesten in het gewone, dagelijkse leven. Dit komt doordat de daders gemakkelijk anoniem kunnen blijven en de reikwijdte van het internet veel groter is. Tegelijkertijd komen kinderen er op steeds jongere leeftijd mee in aanraking.

Voorbeelden van digitaal pesten:

- pest-mail (schelden, beschuldigen, roddelen, beledigen);
- stalking: het stelselmatig lastig vallen van iemand door het blijven sturen van haat-mail of het dreigen met geweld via bijvoorbeeld de sociale media;
- het tegenkomen en/of doorsturen van ongewenst materiaal zoals: porno en kinderporno, persoonlijke foto's, gewelddadig materiaal, het bewerken van foto's etc.;
- ongewenst contact met vreemden;
- webcam-seks: beelden kunnen worden opgeslagen en te zijner tijd leiden tot misbruik;
- hacken: gegevens stelen of instellingen aanpassen. Ook het uit naam van een ander versturen van pest-mail;
- buitensluiten van sociale media (WhatsApp, Instagram, Twitter, SnapChat, YouTube, Facebook)

Effecten van digitaal pesten

De effecten van digitaal pesten kunnen erger zijn dan bij traditioneel pesten. Opnames die via de webcam worden gemaakt, worden vaker aan een ander doorgegeven. Deze opnames verdwijnen nooit meer. Over de hele wereld kan een foto op een site staan. Foto's die eenmaal op internet staan zijn soms niet meer te verwijderen.

Hoe kun je digitaal pesten voorkomen?

Digitaal pesten kan altijd en overal gebeuren. De school kan alert zijn op signalen evenals de buitenschoolse verenigingen maar vooral ouders hebben een grote rol in het alert zijn op en ondersteunen bij digitaal pesten. Een aantal tips:

- Leerlingen bewust maken van de gevaren op internet, de effecten van digitaal pesten en de strafbare feiten;
- Afspreken van internetgedrag en samen met de leerlingen regels maken;

- Pesten bespreekbaar maken in de klas en leerlingen elkaar daarop laten aanspreken. Voor leerlingen: tips tegen digitaal pesten;
- Sancties van het anti-pestprotocol consequent toepassen;
- Als ouder het gesprek aangaan met het kind en eventueel melding maken van het pestgedrag.
- Wees als ouder vooral alert op het gedrag van het eigen kind. Daar heeft u als ouder de meeste invloed op.

De gepeste leerling

Sommige leerlingen lopen meer kans gepest te worden dan andere. Dat kan met hun uiterlijk, gedrag, gevoelens en sociale vaardigheden te maken hebben. Bovendien worden kinderen pas gepest in situaties, waarin pesters de kans krijgen om een slachtoffer te pakken te nemen, dus in onveilige situaties. Leerlingen die gepest worden, doen vaak andere dingen of hebben iets wat anders is dan de meesten van hun leeftijdgenoten: ze bespelen een ander instrument, doen een andere sport, zijn heel goed in bepaalde vakken of juist niet of ze praten in een andere toon of dialect.

Een kind dat wordt gepest, praat er thuis niet altijd over. Redenen hiervoor kunnen zijn:

- Schaamte;
- Angst dat de ouders met de school of met de pester gaan praten en het pesten nog erger wordt;
- Het probleem lijkt onoplosbaar;
- Het idee dat de gepeste leerling niet mag klikken.

Mogelijke signalen van gepest worden

Het meeste pestgedrag vindt in het verborgene plaats en is niet zichtbaar voor volwassenen. Des te meer moeten wij letten op signalen die kunnen wijzen op pesten. Mogelijke signalen zijn:

- Niet meer naar school willen;
- Niet 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 hoofd- 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;
- Zelfmutilatie.

De pester

Pesters kunnen verschillende typen personen zijn; er is dus niet één vast profiel. Wel zijn er bepaalde kenmerken en achtergronden die vaker voorkomen. Hier zijn enkele veelvoorkomende typen pesters en hun mogelijke drijfveren:

De dominante leider

- Vaak populair binnen een groep;
- Heeft behoefte aan controle en status;
- Gebruikt pesten om macht te behouden of te vergroten;
- Wordt soms bewonderd door meelopers, wat het gedrag in stand houdt.

De onzekere pester

- Pest om eigen onzekerheden te verbergen;
- Voelt zich beter door anderen naar beneden te halen;
- Wil erbij horen en gebruikt pesten als middel om zich te bewijzen.

De meeloper

- Pest zelf niet actief, maar doet wel mee uit groepsdruk;
- Wil niet zelf slachtoffer worden en kiest de kant van de pester;
- Is zich soms niet bewust van de impact van het gedrag.

De impulsieve of gefrustreerde pester

- Reageert snel met agressie of boosheid;
- Heeft moeite met sociale grenzen of emotieregulatie;
- Kan zelf slachtoffer zijn (geweest) van pesten of andere problemen thuis.

Het is belangrijk om te beseffen dat pesters niet 'slechte mensen' zijn maar vaak jongeren met sociale of emotionele problemen, beperkter inlevingsvermogen, of een onveilige omgeving. In de aanpak is het dus van belang om gedrag af te keuren, maar de persoon niet af te schrijven. Preventie, begeleiding en herstelgericht werken zijn daarbij essentieel. Pestgedrag kan een aantal dieper liggende oorzaken hebben:

- Een 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 drukken;
- Het moeten spelen van een niet-passende rol;
- Een voortdurende strijd om de macht in de klas;
- Een niet-democratisch leefmilieu binnen de school, een docent is autoritair en laat op een onprettige wijze blijken dat hij de baas is. Dergelijke spanningen kunnen op een zondebok worden afgereageerd;
- Een gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers of een laag niveau)
- Een zwak gevoel van autonomie (te weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid);
- Zelf op de basisschool slachtoffer van pesten geweest en te allen tijde willen voorkomen dat het in het voortgezet onderwijs weer gebeurt.

Meelopers en andere leerlingen

Pesters krijgen vaak andere kinderen mee, want wie meedoet, loopt zelf de minste kans om slachtoffer te worden. Meelopers zijn leerlingen die incidenteel meedoen met het pesten. Dit gebeurt meestal uit angst om zelf in de slachtofferrol terecht te komen, maar het kan ook zo zijn dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en dat ze denken in populariteit mee te liften met de pester. Verder kunnen leerlingen meelopen uit angst vrienden of vriendinnen te verliezen. Meelopers zijn zich vaak niet bewust van de gevolgen van hun gedrag en hebben soms niet eens in de gaten dat ze meedoen.

De meeste leerlingen houden zich afzijdig als er wordt gepest. Ze voelen zich wel vaak schuldig over het feit dat ze niet in de bres springen voor het slachtoffer of hulp inschakelen.

3. Uitgangspunten protocol

Met het anti-pestprotocol legt de school vast dat we pestgedrag op school niet accepteren en volgens een vooraf bepaalde handelswijze gaan aanpakken.

Een dergelijk beleid en protocol kunnen alleen functioneren als aan bepaalde uitgangspunten wordt voldaan.

Uitgangspunten

1. Pesten wordt als een probleem gezien door alle direct betrokken partijen: docenten, onderwijsondersteunend personeel, ouders, leerlingen, externen binnen school en schoolleiding.
2. De school is actief in het scheppen van een veilig pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren.
3. Docenten, onderwijsondersteunend personeel en schoolleiding, moeten in staat zijn pesten te signaleren en duidelijk stelling te nemen tegen het pesten en het gedrag dat in strijd is met onze kernwaarden en normgedrag.
4. We verwachten van leerlingen en ouders dat ze een melding maken wanneer pesten gesignaleerd wordt, via de meldknop en/of bij personeel.
5. De school beschikt over een directe aanpak wanneer het pesten de kop opsteekt (het pestprotocol). Deze is gebaseerd op het oplossingsgericht werken en zelfoplossend vermogen.
6. De school ontplooit preventieve (les)activiteiten.

Handelswijze

We hanteren hierbij een viersporenaanpak.

1. De algemene verantwoordelijkheid van de school is er voor zorgen dat het gehele personeel, ouders en leerlingen voldoende informatie hebben over het pesten in het algemeen en het signaleren/aanpak van het pesten. Er is een goed beleid rond pesten, zodat de veiligheid van leerlingen en personeel binnen de school zo optimaal mogelijk is.
2. We bieden steun aan degene die gepest wordt en degene die gepest heeft. Het signaal wordt serieus genomen. Er wordt uitgezocht wat de situatie is. We houden er altijd rekening mee dat zowel pesters als gepesten schulddragers kunnen zijn.

Er wordt gezocht naar mogelijke oplossingen, bijvoorbeeld:

- Het aanbieden van hulp door een leerlingcoach:
 - o Coachen van de gepeste leerling, gericht op sociale vaardigheden en zelfbeeldversterking.
 - o Coachen van de pester op empathie en gedrag.
 - o Het betrekken van meerdere leerlingen bij het oplossen van het probleem door middel van de steungroep-aanpak.
 - o Cirkelgesprekken via het principe van herstelgericht werken.
 - Het verscherpen van toezicht.
 - Inzet time-out.
3. Ouders worden betrokken. Ouders zijn een onmisbare partner in het voorkomen en aanpakken van pestgedrag, zowel binnen als buiten school. Wanneer ouders signalen krijgen dat hun kind gepest wordt of zelf pestgedrag vertoont, nemen wij deze signalen serieus en zoeken wij actief de samenwerking om gezamenlijk tot een oplossing te komen.

De school informeert ouders altijd wanneer er sprake is van pestgedrag en bespreekt de situatie open en transparant. We geven ouders praktische adviezen over hoe zij hun kind kunnen ondersteunen, zowel wanneer het kind gepest wordt als wanneer het pestgedrag vertoont. Dit kan bijvoorbeeld via begeleiding, trainingen of gesprekken met de leerlingcoach.

Ook besteden wij expliciete aandacht aan het digitale gedrag van leerlingen. Ouders dragen een belangrijke verantwoordelijkheid in het begeleiden en controleren van het onlinegedrag van hun kind. Zij worden gevraagd om met hun kinderen te praten over veilig,

respectvol en verantwoord gebruik van digitale media. Samenwerking tussen school en ouders is van essentieel belang om digitaal pesten te voorkomen en tijdig te signaleren.

Soms kan het nodig zijn om deskundige hulp van buitenaf in te schakelen. Dit gebeurt altijd in overleg met de ouders en met het welzijn van het kind als uitgangspunt. We begrijpen dat het voor ouders soms moeilijk is om te horen dat hun kind ook zelf aan de slag moet om te leren omgaan met lastige situaties. Toch is het belangrijk dat kinderen vaardigheden ontwikkelen om weerbaar te worden en te zorgen voor duurzame oplossingen, zodat zij zich veilig, geaccepteerd en zelfverzekerd voelen op school.

Zie ook bijlage 2 voor praktische tips.

4. Preventieve inzet

Vanuit ons kleinschalige karakter geloven wij dat preventie begint bij relatie, zichtbaarheid en gezamenlijke normvorming. Onderstaande maatregelen dragen bij aan een sociaal veilig klimaat waarin pestgedrag vroegtijdig gesignaleerd en ontmoedigd wordt.

- We werken aan structurele positieve groepsvorming. Op regelmatige basis wordt hier in de mentorlessen aandacht aan besteed. Ook zal dit in de vaklessen verweven gaan worden.
- Mentoren kunnen gebruik maken van bijlage 2 om in gesprek met leerlingen tips en adviezen te bespreken over hoe zij om kunnen gaan met (digitaal) pesten, als slachtoffer, dader of omstander.
- Relationele thema's als grenzen stellen, online omgang en empathie komen regelmatig terug in mentorlessen en in diverse vaklessen, met herkenbare casussen uit de leefwereld van leerlingen.
- Al onze medewerkers zijn zichtbaar, aanspreekbaar en betrokken bij leerlingen: in de klas én daarbuiten.
- Via normkaarten en gezamenlijke gedragsafspraken maken we zichtbaar wat wél gewenst is. We spreken elkaar aan en staan als team eenduidig achter onze gedragsnormen.
- Jaarlijks frissen we als team onze kennis op rond pestrollen, grensoverschrijdend gedrag en effectieve interventie.
- Leerlingen denken en praten actief mee over sfeer, veiligheid en gedrag.
- We monitoren de mate van veiligheid onder leerlingen door gebruik van diverse vragenlijsten.

Vanuit het belang van een veilige online omgeving binnen en buiten school besteden we ook aandacht aan digitaal pesten. We stimuleren verantwoord en respectvol onlinegedrag door het geven van lessen over mediawijsheid en digitaal burgerschap. Leerlingen leren omgaan met sociale media, grenzen te stellen en pestgedrag online te herkennen. Daarnaast hanteren we duidelijke afspraken over het gebruik van digitale middelen op school en bieden we veilige kanalen aan om digitaal pestgedrag te melden, ook buiten schooltijd. De school is telefoonvrij zodat er minder mogelijkheid is voor leerlingen om geconfronteerd te worden met sociale media op school. Zo zorgen we ervoor dat ook in de digitale wereld onze school een veilige plek is.

Deze maatregelen zijn geen losse initiatieven, maar vormen samen een preventieve basis voor ons handelen. Ze sluiten aan bij de geest van het protocol: samenwerken aan een school waar iedereen zich gezien, gehoord en veilig voelt.

4. Stappenplan pestprotocol

In dit hoofdstuk omschrijven we welke stappen er bij signalering van pesten worden ondernomen. De school kan afwijken van de volgorde wanneer de veiligheid van een leerling direct in gevaar is. In zeer ernstige gevallen is overplaatsing, schorsing of zelfs verwijdering mogelijk, ook zonder eerst alle stappen te doorlopen. Hierbij werken we volgens de uitgangspunten van "samen Delta vmbo".

Voor een overzicht van de handelingsstappen bij pestgedrag verwijzen we naar bijlage 3.

Stap 1: signalering en melding

STAP 1: Signalering en melding.

Elke medewerker, leerling of ouder/verzorger die pestgedrag signaleert, maakt melding via de meldknop en bij de mentor of ondersteuningsteam. Belangrijk dat medewerkers ook adequaat handelen op het moment dat zij ongewenst gedrag signaleren. Pestgedrag kan ook digitaal plaatsvinden. Het is daarom mogelijk om ook digitaal pesten via de meldknop aan te geven.

De signaalontvanger of mentor gaat in gesprek met de gepeste om in kaart te brengen wat er aan de hand is. Hierbij wordt bekeken of verdere hulp gewenst is. Ouders worden altijd op de hoogte gesteld van het gesprek en de afspraken. Op dat moment wordt het ondersteuningsteam betrokken.

Het ondersteuningsteam ontvangt via de meldknop altijd de melding en beoordeelt of er extra inzet noodzakelijk is, zowel op de gepeste als de genoemde pesters. De melder ontvangt binnen uiterlijk 3 werkdagen een bericht terug.

Stap 2: Analyse door leerlingcoach

Op het moment dat de leerlingcoach ingeschakeld wordt dan maakt deze een analyse waaruit één van volgende interventies kunnen plaatsvinden:

- Coachen van de gepeste leerling, gericht op sociale vaardigheden en zelfbeeldversterking.
- Herstelgericht stopgesprek en coachen pester op empathie en gedrag.
- Het betrekken van meerdere leerlingen bij het oplossen van het probleem door middel van de steungroep-aanpak.
- Cirkelgesprekken via het principe herstelgericht werken.
- Het verscherpen van toezicht.
- Inzet time-out.

Hieronder staat per mogelijke interventie een nadere uitleg. In alle gevallen wordt er een terugkomafspraken gemaakt om te evalueren of het gewenste effect bereikt is. Ook ouders worden op de hoogte gebracht van de interventie.

Specifieke aandacht voor digitaal pesten:

Bij de analyse van pestgedrag houdt de leerlingcoach rekening met het specifieke karakter van digitaal pesten. Dit betekent dat er aandacht is voor de online omgeving waar het plaatsvindt, de anonimiteit van de pesters en de mogelijke impact op het slachtoffer buiten schooltijd. De leerlingcoach bespreekt met de leerling het onderscheid tussen offline en online gedrag en benadrukt dat ook digitaal pesten schadelijk en onacceptabel is. Er wordt nagegaan welke acties nodig zijn om dit gedrag te stoppen, zoals het verwijderen van content, blokkeren van pesters of melden bij platformbeheerders. Ouders worden expliciet gewezen op hun rol in het begeleiden en monitoren van het onlinegedrag van hun kind. Wanneer er sprake is van onwettig gedrag dan vindt er mogelijk overleg plaats met de politie. Ouders van het slachtoffer zullen dan zelf aangifte moeten doen.

Coachen van de gepeste leerling

In het contact met de gepeste wordt gekeken

- welk gedrag hem of haar kwetsbaar maakt en hoe de weerbaarheid versterkt kan worden,
- of er factoren zijn die het omgaan met anderen moeilijker maken.
- of online gedrag bijdraagt aan de problematiek (zoals reacties op berichten of digitale zichtbaarheid).

Er wordt helderheid gegeven over het vervolgtraject bij herhaling van het pestgedrag.

Herstelgericht gesprek met de pester

In gesprekken met de pester ligt de focus op:

- het confronteren met het gedrag, inclusief online gedrag;
- het bespreekbaar maken van mogelijke onderliggende oorzaken;
- het vergroten van empathie voor de ander;
- duidelijkheid scheppen over de gevolgen van herhaald pestgedrag, zowel offline als online;
- het maken van afspraken rondom herstel van de situatie en gewenst gedrag.

Al deze stappen zijn belangrijk alsmede de volgorde waarin ze doorlopen worden.

Steungroepaanpak

De leerlingcoach vormt een groep medeleerlingen om samen te zorgen dat de gepeste zich prettiger en veiliger voelt op school. Er wordt niet ingegaan op de oorzaken van het pesten, maar de focus ligt op positieve verandering en betrokkenheid. De leerlingcoach evalueert de gemaakte afspraken met de steungroep en de gepeste afzonderlijk.

Cirkelgesprek

De leerlingcoach voert eerst individuele gesprekken met alle betrokkenen om de situatie in kaart te brengen. Daarna vindt een gezamenlijk gesprek plaats waarin ieder zonder onderbreking zijn/haar ervaring deelt. Het gesprek wordt afgesloten met gezamenlijke afspraken. Ook hierbij wordt het online aspect, indien relevant, meegenomen. Evaluatie vindt plaats in een terugkombijeenkomst.

De leerlingbegeleider adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste, hulp op vrijwillige basis.

Verscherpen toezicht

Als duidelijk is waar (online of fysieke) incidenten zich voordoen, wordt het team hierover geïnformeerd. Medewerkers worden gevraagd alert te zijn en direct in te grijpen. In geval van digitaal pesten worden leerlingen ook gewezen op online meldmogelijkheden en worden ouders betrokken. Signalen worden teruggekoppeld aan de leerlingcoach.

Time-out

Gepeste:

Wanneer een leerling herhaaldelijk wordt gepest en hier zichtbaar onder lijdt, kan een time-out voor deze leerling worden ingezet. Deze time-out is géén straf, maar een beschermende maatregel om de leerling tijdelijk uit de situatie te halen, rust te bieden en het gevoel van veiligheid te vergroten. Dit geldt ook wanneer sprake is van aanhoudende digitale onveiligheid, zoals online bedreigingen, groepsuitsluiting, kwetsende berichten of verspreiding van beelden. Ook al vindt het pesten buiten school plaats, de impact ervan op het welbevinden op school kan aanzienlijk zijn.

De time-out wordt afgestemd op de behoeften van de leerling en is bedoeld om:

- ruimte te geven voor herstel van emoties;
- verdere confrontaties te voorkomen;
- signalen van onveiligheid serieus te nemen;
- het gevoel van controle en regie bij de leerling te versterken.

De time-out wordt gekoppeld aan een vervolggesprek. In dit gesprek staat steun centraal: hoe ervaart de leerling de situatie, wat heeft hij/zij nodig, en wat kan de school doen om veiligheid te herstellen? Ouders worden in dit proces betrokken.

Pester:

Wanneer een leerling herhaaldelijk grensoverschrijdend gedrag vertoont, kan een time-out worden ingezet. Dit is een maatregel waarbij de leerling kortdurend uit de groep wordt gehaald

om de rust te herstellen, confrontaties te voorkomen en ruimte te bieden voor reflectie. Dit geldt ook bij digitaal pestgedrag. Denk aan het sturen van kwetsende berichten, het uitsluiten van klasgenoten in online groepsapps, het delen van vernederende beelden of het aanzetten tot online roddels. Ook als dit buiten schooltijd gebeurt, kunnen de gevolgen in de groep sterk voelbaar zijn.

De time-out wordt altijd gekoppeld aan een vervolgesprek, waarin:

- het gedrag besproken wordt (inclusief online gedrag),
- bewustwording gecreëerd wordt over de impact op het slachtoffer,
- afspraken worden gemaakt over herstel en gewenst gedrag.

Het doel is gedragsverandering en veiligheid voor alle betrokkenen. In dit proces worden ouders altijd betrokken. Zij worden gewezen op hun verantwoordelijkheid voor het gedrag van hun kind, ook online.

Verslaglegging

Alle stappen die de leerlingcoach doorloopt en afspraken die worden gemaakt worden ook door de coach besproken met ouders én wordt verwerkt in Somtoday.

Stap 3: De taak van de leerjaarcoördinator

Op het moment dat het gewenste effect van de interventie met de leerlingcoach niet bereikt is en het pesten gaat door of neemt in hevigheid toe dan wordt de leerjaarcoördinator ingeschakeld.

In dit geval worden ouders van alle betrokken partijen altijd op de hoogte gebracht. Samen met ouders wordt in kaart gebracht of zij nog oplossingen zien. Tijdens deze gesprekken worden afspraken gemaakt over wie op welke manier welke inzet gaat plegen.

Daar waar nodig kan interventie met externen partijen, zoals onder andere politie en sociale teams Helmond, plaatsvinden.

In alle gevallen wordt er een terugkomafpraak gemaakt om te evalueren of het gewenste effect bereikt is.

Stap 4: De taak van de leerjaarcoördinator in samenwerking met de schoolleiding

Op het moment dat het pesten na vorige interventies doorgaat is de school gezien de veiligheid van anderen genoodzaakt tot een zwaardere maatregel over te gaan. Hierbij volgen we de stappen in onze protocollen.

Wanneer de leerling ondanks alle inspanningen van de betrokken partijen blijft volharden in het ongewenste pestgedrag en er geen perspectieven meer tot verandering liggen moet de school verantwoordelijkheid nemen voor de veiligheid van de overige leerlingen. Er rest de school niets anders dan schoolverwijdering.

Bijlage 1: Signaleringscriteria van pesten voor leerlingen, ouders en medewerkers

Signalen bij leerlingen

- Vermijden van bepaalde plekken, routes of personen.
- Vaak ziekmelden of lichamelijke klachten zonder duidelijke oorzaak (hoofdpijn, buikpijn).
- Terugtrekken, stil of somber gedrag.
- Verlies van spullen of kapotte eigendommen zonder verklaring.
- Slechtere schoolprestaties en concentratieproblemen.
- Onverklaarbare veranderingen in eet- of slaappatroon.

- Verminderd zelfvertrouwen, onzekerheid, angst.
- Plotselinge boosheid, agressie of terugtrekking.

Signalen bij ouders

- Kind meldt vaker dat het gepest wordt of onrechtvaardig behandeld.
- Kind is angstig of terughoudend om naar school te gaan.
- Veranderingen in gedrag thuis, zoals prikkelbaarheid of teruggetrokken zijn.
- Onverklaarbare verwondingen of kapotte spullen.
- Onzekerheid over sociale contacten en schoolervaring.
- Slaapproblemen of nachtmerries.
- Onvrede of zorgen over online gedrag of contacten.

Signalen bij medewerkers

- Observaties van herhaaldelijk ongewenst gedrag tussen leerlingen.
- Leerlingen die terughoudend zijn of zich anders gedragen in de klas.
- Gesprekken of klachten van leerlingen over negatieve sociale interacties.
- Verstoorde groepssfeer of onrust in bepaalde groepen.
- Zichtbare ongelijke machtsverhoudingen tussen leerlingen.
- Toename van incidenten rondom bepaalde plekken (bijvoorbeeld toiletten, gangen).
- Signalen van pestrollen: pester, meelopers, toeschouwers, slachtoffers.

Bijlage 2: Praktische tips voor ouders en leerlingen bij (digitaal) pesten

Voor ouders

Herkennen en signaleren

- Let op subtiele veranderingen: teruggetrokken gedrag, verminderde eetlust, schooluitval, hoofdpijn of buikpijn zonder duidelijke oorzaak. Zie ook bijlage 1.
- Vraag regelmatig naar de schooldag zonder te pushen:
"Met wie zat je in de pauze?", "Hoe was het in de groep?"
- Vraag door als je merkt dat je kind ontwijkend of vaag is over school of social media.
- Wees extra alert na overstap naar een nieuwe klas of bij plotselinge groepswisselingen.

Bij digitaal pesten

- Kijk samen regelmatig naar online gedrag: met wie chat je, in welke groepen zit je?
- Leer je kind dat screenshots maken géén klikken is, maar soms nodig om jezelf te beschermen.
- Stimuleer het gebruik van privacy-instellingen. Bespreek wat je wel en niet deelt online.
- Wees duidelijk: je kind hoeft geen lid te blijven van groepsapps waarin negativiteit heerst.

Wat kun je doen als je kind wordt gepest?

- Blijf rustig en luister zonder oordeel. Zeg liever: *"Dat lijkt me echt rot voor je."* dan meteen: *"Waarom heb je niks gezegd?"*
- Toon steun én vertrouwen: *"Je hoeft dit niet alleen te doen. We gaan samen kijken wat helpt."*
- Neem contact op met de mentor, leerlingcoach of schoolleiding. Doe samen een melding via de meldknop op de website van school. Laat je kind merken dat je voor hem of haar opkomt, maar overleg ook hoe je dat samen aanpakt.
- Help je kind zelfvertrouwen op te bouwen. Dit kan met hulp van een sociale vaardigheids-training of coaching.

Als jouw kind mogelijk pestgedrag laat zien

- Laat merken dat je openstaat voor feedback, ook als die confronterend is. Vraag je kind wat er speelt.
- Bespreek wat online gedrag doet met anderen. Wat grappig lijkt, kan kwetsend of schadelijk zijn.
- Leer je kind verantwoordelijkheid nemen voor gedrag, zonder te straffen, maar mét duidelijke grenzen.
- Werk samen met school aan gedragsverandering, eventueel met hulp van externe begeleiding.

Voor leerlingen

Wat kun je doen als je zelf gepest wordt?

- Praat erover, ook als het moeilijk is. Met een vriend(in), mentor, leerlingcoach of iemand thuis.
- Doe een melding via de meldknop op de website van school.
- Onthoud: het is nooit jouw schuld. Iemand die pest, kiest daarvoor, jij hoeft dat niet te accepteren.
- Bewaar bewijs van online pesten (screenshots, berichtjes). Die kunnen helpen om het aan te pakken.
- Zoek bondgenoten: vrienden, klasgenoten of een vertrouwd persoon. Alleen al praten lucht op.
- Weet dat pesten niet vanzelf stopt. Het wordt pas beter als je er samen iets aan doet. En dat kan.

Wat kun je doen als jij iemand pest of gepest hebt?

- Vraag jezelf eerlijk af: *Zou ik dit ook willen dat iemand dit bij mij deed?*
- Soms doe je iets 'voor de grap', maar zie je pas later dat het pijn doet. Dat betekent niet dat je slecht bent, maar je kunt het wel anders doen.
- Zeg sorry als je weet dat je iemand hebt gekwetst. Dat kost moed, maar maakt verschil.
- Vraag hulp als je het lastig vindt om met emoties of groepsdruk om te gaan.

Wat kun je doen als je ziet dat iemand anders gepest wordt?

- Spreek je uit, ook al is het spannend. Je hoeft niet de held te zijn, maar zeggen "*Doe normaal*" kan al veel doen.
- Steun de ander door erbij te gaan zitten, een berichtje te sturen of het samen te melden.
- Doe een melding via de meldknop op de website van school.
- Zwijgen of lachen maakt het erger. Jij kunt helpen het te stoppen.

Bij online pesten (cyberpesten):

- Stuur kwetsende berichten of foto's niet door – ook niet 'voor de grap'.
- Meld nare berichten bij het platform of via school.
- Ga uit een groepsapp als er steeds negatief gepraat wordt over anderen.
- Laat iemand screenshots maken als jij gepest wordt, of doe het zelf. Dat is bewijs.
- Denk altijd: wat ik online doe, telt net zo hard mee als wat ik in het echt doe.

Bijlage 3: Escalatieladder pesten

De escalatieladder geldt voor zowel fysiek als digitaal pesten. In ernstige gevallen kan direct naar een hogere stap worden gegaan (bijvoorbeeld bij fysiek geweld of ernstige online bedreigingen).

Fase	Actie & Verantwoordelijke(n)	Beschrijving & Maatregelen	Ouderbetrokkenheid
Stap 0 – Signalering / Preventie	Alle medewerkers, leerlingen, ouders	Signalen worden opgevangen. Mentoren en medewerkers zijn alert. Preventieve maatregelen via lesprogramma's, zichtbaarheid en groepsvorming.	Ouders worden geïnformeerd via algemene voorlichting en gesprekken over preventie & online gedrag.
Stap 1 – Melding & Eerste Actie	Melder (leerling, ouder, docent), mentor, ondersteuningsteam	Melding via meldknop of direct bij mentor. Verkennend gesprek met gepeste leerling. Ondersteuningsteam ontvangt melding beoordeelt en beslist over de route. Binnen 3 werkdagen terugkoppeling aan melder.	Ouders van betrokken leerling(en) worden geïnformeerd. Eerste gesprek met mentor.
Stap 2 – Interventie Leerlingcoach	Leerlingcoach (evt. samen met mentor)	Interventie op maat: coaching (gepeste leerling of pester), steungroep, cirkelgesprek, toezicht of time-out. Aandacht voor onlinegedrag indien dat een rol speelt in het pestgedrag.	Ouders worden actief betrokken bij interventie en evaluatie. Advies en tips meegegeven.
Stap 3 – Leerjaarcoördinator (bij aanhoudend pesten)	Leerjaarcoördinator + ondersteuningsteam	Escalatie naar coördinator. Gesprek met ouders van alle betrokkenen. Analyse situatie. Mogelijke externe hulp (politie, sociale teams).	Ouders van alle betrokken partijen worden uitgenodigd voor gesprek. Afspraken over gezamenlijke aanpak.
Stap 4 – Schorsing / Verwijdering (zware maatregel)	Leerjaarcoördinator + schoolleiding	Indien alle eerdere stappen geen effect hebben: (tijdelijke) schorsing of in laatste instantie verwijdering. Melding bij leerplichtambtenaar en inspectie.	Oudergesprek over maatregel. Ouders worden schriftelijk geïnformeerd. Begeleiding richting vervolgvoorziening bij verwijdering.