

2021

Protocol bij pesten, ongewenst- en onveilig gedrag



Beatrix de Burcht

Gorinchem

1-4-2021

Inhoudsopgaven

Hoofdstuk 1: Missie en visie	2
Hoofdstuk 2: Wat verstaan we onder pesten?	3
Hoofdstuk 3: De rollen bij pesten	5
Stappenplan peestsituatie	6
Gelijkwaardigheid binnen onze school.....	6
Hoofdstuk 5: Kanjermethode.....	6
Fase 1: het kind heeft last van de ander	6
Fase 2: het storende gedrag gaat door	7
Fase 3: iemand wordt structureel lastiggevallen vanuit een machtspositie: pesten	7
Hoofdstuk 6: Omgaan met ongewenst gedrag.....	8
De huiskamer	8
Ongewenst gedrag stopt niet.....	9
Stappenplan ongewenst gedrag: het zich niet houden aan de schoolregels en afspraken in de klas	9
Hoofdstuk 7: Omgaan met onveilig gedrag.....	10
Hoe reageer je als leerkracht op onveilig gedrag?	10
Afhandelen onveilig gedrag	10
Stappenplan onveilig gedrag: pesten, uitschelden, expres stuk maken of expres iemand pijn doen.....	11
Hoofdstuk 8: Hulp aan ouders.....	12
Voor ouders van gepest kind:	12
Ouders van het kind dat pest:	12
Alle andere ouders:	12
Bijlagen	13
Digitaal pesten.....	13
Wat kun je tegen digitaal pesten doen?	14
Handige site	15

Hoofdstuk 1: Missie en visie

Op Beatrix de Burcht klopt het hart voor de kinderen. Ieder kind wordt gezien als uniek en bijzonder. We bieden een vertrouwde en betrouwbare omgeving waarbij iedereen mag zijn wie hij is en meetelt. We hebben vertrouwen in ieders mogelijkheden en stimuleren de kinderen om de talenten, vaardigheden en kennis die zij hebben te gebruiken en te vergroten.

Vanuit een stevig fundament van structuur, veiligheid, rust, respect en vertrouwen biedt Beatrix de Burcht een stimulerende en boeiende leeromgeving. Leerlingen, leerkrachten en ouders leren samen. Omdat de school een mini-samenleving is zijn we helder in HOE we dingen doen. Maken we duidelijke afspraken en stellen we grenzen. authenticiteit wordt gestimuleerd door talenten te ontdekken. Je mag hier leren op de manier die bij jou past, ook in je ontwikkeling als groepslid en persoon. Je mag hier zijn wie je bent. Wat aandacht krijgt, GROEIT!

Vanuit ons hart voor kinderen, maken we ons hard voor:

1. In verbinding staan
2. Betrouwbaar-zijn
3. Kwaliteit hebben en bieden

Uitgangspunten:

- Er is een veilig pedagogisch klimaat waarbinnen de kinderen leren en werken op een manier die bij hen past.
- De school heeft een belangrijke en preventieve taak in de aanpak om pestgedrag te voorkomen. Leerkrachten kunnen pesten signaleren en pakken signalen snel en serieus op.
- Binnen alle groepen worden kanjerlessen gegeven en begeleiden we groepsprocessen. Gedragsspecialisten ondersteunen dit proces.
- Er is veel aandacht voor persoonlijke ontwikkeling in de vorm van de kanjerlessen en diverse activiteiten.
- Alle kinderen moeten zich veilig kunnen voelen.

Er zijn drie basisregels die ten alle tijden centraal staan binnen de school:

1. Je maakt geen spullen stuk.
2. Aanraken moet voor jou en de ander oké zijn.
3. Je praat aardig tegen elkaar, met en over elkaar.

In de aanpak bij pesten zijn alle partijen even belangrijk en nodig om gezamenlijk tot een oplossing te komen zodat het pesten stopt en de veiligheid terug is! School, ouders en leerlingen werken samen! Dit betekent dat iedereen ook op de hoogte is van dit protocol en leerlingen weten wat er van hen wordt verwacht of wat de leerkracht/school doet in dergelijke situaties. Doen wat we zeggen en zeggen wat we doen!

Hoofdstuk 2: Wat verstaan we onder pesten?

Een definitie van pesten op school luidt als volgt: “Pesten is het systematisch uitoefenen van psychische en/of fysieke mishandeling door een leerling of een groep leerlingen van één of meer klasgenoten, die niet (meer) in staat zijn zichzelf te verdedigen.”

De Kanjertraining omschrijft dat als volgt: Een kind wordt gepest wanneer het herhaaldelijk last heeft van negatieve acties van een ander (fysiek, verbaal of psychologisch, direct of via internet of mobiel) die op hem of haar zijn gericht, en waarbij de macht ongelijk is verdeeld. Bij plagen is sprake van een eenmalige keer. Pesten echter gebeurt systematisch: een aantal keren per week, een keer per week of regelmatig. Het is belangrijk om het verschil duidelijk te hebben, ook voor de kinderen zelf. Het meest eenvoudig onderscheid is dit: Plagen gebeurt in het zicht van de leerkrachten. Pesten gebeurt achter de rug van leerkrachten. Daarom weet een leerkracht zelden uit zichzelf wat er zich precies afspeelt tussen de kinderen onderling. De leerkracht moet hierover worden geïnformeerd door de leerlingen zelf.

De Kanjertraining gaat ervan uit dat in de meeste gevallen dat een kind zich gepest voelt, de ‘pester’ niet de bedoeling heeft de ander pijn te doen. Wanneer de gevolgen voor de gepeste duidelijk worden gemaakt aan de pester, zijn de meeste kinderen bereid hiermee te stoppen. En als dat niet voldoende is, dan wordt duidelijk gemaakt wat de sociale gevolgen voor de pester zelf zullen zijn.

Pesten gebeurt per definitie achter de rug van degene die kan ingrijpen, zoals een vader/moeder, juf of meester. Dat betekent dat er goed moet worden samengewerkt tussen school en ouders enerzijds en dat kinderen moet worden geleerd hoe zij kunnen aangeven dat zij zich gepest voelen, of merken dat er in hun omgeving wordt gepest.

Pesten is een probleem dat wij onder ogen willen zien en op onze school dan ook serieus willen aanpakken. Daar zijn wel enkele voorwaarden aan verbonden:

- Pesten moet als probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen: leerlingen (gepeste kinderen, kinderen die pesten en de zwijgende groep leerlingen die niets doet), leerkrachten en de ouders/verzorgers.
- De school moet proberen pestproblemen te voorkomen. Los van het feit of pesten wel of niet aan de orde is, moet het onderwerp pesten met de kinderen bespreekbaar worden gemaakt, waarna met hen regels worden vastgesteld.
- Als pesten optreedt, moeten leerkrachten (in samenwerking met de ouders) dat kunnen signaleren en duidelijk stelling nemen.
- Wanneer pesten ondanks alle inspanning toch weer de kop opsteekt, moet de school beschikken over een directe aanpak.
- Wanneer het probleem niet op de juiste wijze wordt aangepakt of de aanpak niet het gewenste resultaat oplevert dan zal er overlegd worden over een andere aanpak, eventueel met hulp van externe instanties.

Hoofdstuk 3: De rollen bij pesten

De Kanjermethode heeft verschillende soorten rollen een naam gegeven als het over een pestsituatie gaat. De methode maakt dat visueel met verschillende kleuren petten.

Kleur pet	Gedrag wat daarbij hoort	Gecombineerde pet	Gedrag wat daarbij hoort
Witte pet	Ik ben een kanjer. Ik gedraag me als mezelf, ik ben te vertrouwen en durf anderen te vertrouwen.	Wit en zwart	Ik ben te vertrouwen, duidelijk, een doorzetter en ik ben een leider.
Zwarte pet	Ik schop, sla, duw, pest. Ik vertoon gedrag dat niet leuk is voor anderen.	Wit en rood	Ik ben te vertrouwen, vrolijk, heb humor en denk positief.
Rode pet	Ik maak vervelende grapjes, lach anderen uit en doe mee met de zwarte pet.	Wit en geel	Ik ben te vertrouwen, vriendelijk, bescheiden en ik ben behulpzaam.
Gele pet	Ik doe zielig, zeg niks, kijk naar de grond.		



Stappenplan pestsituatie

Gelijkwaardigheid binnen onze school



Alle kinderen zijn gelijkwaardig aan elkaar. Vanuit deze gelijkwaardigheid, vertrouwen en respect wordt gebouwd aan een veilige groep. Er kunnen dingen misgaan, maar deze worden opgelost. Iedereen heeft hierin zijn/haar eigen plek. Het is belangrijk dat leerlingen hun eigen plek innemen en gelijk zijn aan de ander. Niemand speelt de baas en/of wordt buitengesloten. In het geval van pesten heeft ook iedereen een rol hierin. Leerlingen, leerkrachten en ouders!

Hoofdstuk 5: Kanjermethode

Fase 1: het kind heeft last van de ander

Het is normaal dat kinderen soms ‘last’ van elkaar hebben. Dit gebeurt thuis en op school. Kinderen willen bijvoorbeeld met hetzelfde spelen maar niet met elkaar. Dan kan er gedoe ontstaan. Dit zijn voor alle kinderen leermomenten. Soms maken kinderen het incident groter en ervaren het als pesten. Kinderen kunnen dan agressief worden of klagerig reageren. Tips voor ouders en leerkrachten zijn dan:

- Vraag aan de kinderen of het hun bedoeling is om bepaald gedrag te vertonen. Zo niet, benoem concreet gedrag dat je wel wil zien! Bijv. Stop met geluid maken en maak je werk verder af. (1 op 1).
- Wijs op de poster in de klas (doe wat goed is voor jezelf en de ander).
- Richt je op de oplossing en niet op de dader en het slachtoffer.
- Leer kinderen hoe je respectvol en rustig kan zeggen dat je last hebt van de ander.
- Leer kinderen te stoppen met hun gedrag als de ander er last van heeft.
- Geef zelf het goede voorbeeld.
- Spreek met respect over andere kinderen, ouders en leerkrachten.
- Bespreek met kinderen het verschil tussen plagen en pesten.

Fase 2: het storende gedrag gaat door

Wanneer je de pester geen aandacht geeft, zal hij stoppen met dit gedrag. Negeer het gedrag van je klasgenoot en zoek je maatje op die je vertrouwt. Als het toch doorgaat kan je naar je meester of juf gaan.

Tips voor ouders en leerkrachten:

- Leer kinderen weglopen bij vervelend gedrag en steun te zoeken bij leeftijdgenoten.
- Geef het goede voorbeeld.
- Leer kinderen hulp te vragen bij volwassenen als vervelend gedrag doorgaat.
- Teken de situatie uit en benoem wat je ziet zonder oordeel.
- Vraag of het de bedoeling was het andere kind bang te maken/vervelend gevoel te geven/boos te maken etc.
- Problemen op school, worden op school opgelost nog voordat kinderen naar huis gaan. Mogelijk worden ouders ingelicht.
- Spreek altijd met respect over andere kinderen, ouders en leerkrachten.

Fase 3: iemand wordt structureel lastiggevallen vanuit een machtspositie: pesten

Het is belangrijk om in deze fase ongewenst gedrag duidelijk te begrenzen en het vertrouwen herstellen. De volgende stappen vertellen hoe dat gedaan kan worden.

Stap 1: denk aan alle rollen binnen het pesten:

- School en de ouders van het kind dat pest, keuren het pestgedrag af en gaan met de leerling in gesprek. Wees duidelijk in wat je wel en niet van de leerling verwacht in concreet gedrag.
- Bespreek met je groep wat de afspraken zijn die aan het begin van het schooljaar zijn gemaakt en dat jij als leerkracht ervoor waakt dat alle kinderen zich veilig moeten voelen.
- Bespreek een passende consequentie bij pestgedrag dat doorgaat!
- Kinderen die gepest worden oefenen met hun grens aangeven. Wanneer dit niet werkt kunnen deze kinderen naar de aanwezige volwassene gaan.
- Koppel klasgenoten aan een maatje. Deze klasgenoot kun je vertrouwen en je zorgt dat ze zelf ook te vertrouwen bent.

Stap 2: betrek de context:

- Betrek ouders bij de normvorming. Dit versterkt het Wij-gevoel.
- Focus op de groepsnorm. Je eigen status/populariteit moet niet ten koste gaan van de groep.

Stap 3: school en ouders weken samen aan het stoppen van ongewenst-/pest gedrag:

- Iedereen moet zich veilig voelen op school.
- Kinderen niet indelen op ouders en slachtoffers.
- Oplossing zoeken die goed is voor alle betrokkenen.
- Met respect blijven spreken over elkaar.
- School en ouders geven het goede voorbeeld.

Hoofdstuk 6: Omgaan met ongewenst gedrag

Wat kun je doen wanneer een kind ongewenst gedrag vertoont:

- Negeer het gedrag of buig het gedrag naar gewenst gedrag.
- Spreek het kind aan op een pedagogisch verantwoorde manier.
- Vertel duidelijk het gedrag dat je wel wilt zien.

De huiskamer

Wanneer maak je gebruik van de huiskamer?

- Een leerling gaat naar de huiskamer als hij/zij zich niet lekker voelt, onrustig is, boos is of verdrietig is, wat maakt dat hij/zij niet meer kan meedoen aan de activiteit.
- De huiskamer is een middel om te ontspannen. De leerling keert altijd weer terug naar de klas.
- Een leerling gaat nooit voor straf naar de huiskamer, maar als beloning of rustmoment.
- Planmatige inzet van de huiskamer is mogelijk als dit past bij het doel of de behoefte van de leerling.

Ongewenst gedrag stopt niet

Wat moet je doen als ongewenst gedrag niet stopt?

- De leerkracht kan de leerling wegsturen uit de situatie. Dit wordt aangekondigd met een waarschuwing. In de waarschuwing wordt benoemd wat het gedrag is, en waarom de leerling uit de groep wordt gehaald.
- De plek waar de leerling heen gaan is stimulus-arm: het is geen drukke ruimte en het kind kan hier dus rustig nadenken.
- Hoe lang de leerling in deze ruimte zit, is afhankelijk van wat het ongewenste gedrag was.
- De ruimte waarin de leerling terugkeert moet aantrekkelijker zijn dan de ruimte waarin hij/zij hiervoor was.

De leerling laat regelmatig ongewenst gedrag zien:

- Er wordt een plan opgesteld gericht op het aanleren en stimuleren van gewenst gedrag.
- De ouders/verzorgers worden altijd in dit proces betrokken.

Stappenplan ongewenst gedrag: het zich niet houden aan de schoolregels en afspraken in de klas

1. De volwassene grijpt op pedagogisch verantwoorde wijze in.
2. De volwassene geeft een waarschuwing.
3. De volwassene stuurt de leerling uit de situatie.
 - Time-out plekje in de klas (vaste plek).
 - Time-out plekje in de buurklas (vaste afspraak).
 - Stimulusarme ruimte in het cluster (vaste plek).
4. De leerling belt na de time-out zelf naar huis en vertelt wat hij/zij heeft gedaan. Op deze manier blijven ouders/verzorgers betrokken.
5. De volwassene verbindt een consequentie aan het gedrag van de leerling. Dit kan door de leerling bijvoorbeeld een 'sorry-brief' laten schrijven aan de ander. Belangrijk is dat er wordt gewerkt aan herstel van wat er is voorgevallen.
6. Komt het gedrag herhaaldelijk voor, dan wordt een plan van aanpak opgesteld gebaseerd op een analyse van het gedrag. Ouders en leerling worden geïnformeerd, liefst betrokken. Het plan wordt vastgelegd in Parnassys, evenals de evaluatie.

Hoofdstuk 7: Omgaan met onveilig gedrag

Als het een leerling niet lukt om een veilige omgeving te houden voor zichzelf en voor de ander, dan spreken we van onveilig gedrag. De drie voorwaarde waar een veilige ruimte aan moet voldoen zijn:

1. Je laat spullen van jezelf, en van anderen heel.
2. Aanraken moet voor jou en de ander oké zijn.
3. Je praat aardig tegen elkaar, met en over elkaar.

Als een leerling pest, iemand uitscheld, iets expres stuk maakt of een ander expres pijn doet, dan moet er eerst voor gezorgd worden dat dit zo snel mogelijk stopt. De leerling moet dan weg worden gestuurd van de plek waar het misgaat.

Hoe reageer je als leerkracht op onveilig gedrag?

- De leerkracht geeft op een neutraal-zakelijke manier aan welk gedrag moet stoppen en waar de leerling naartoe moet als het niet lukt te stoppen met het gedrag.
- Gaat het gedrag door? De leerkracht schakelt dan via de administratie een ondersteuner in.
- Een leerling vastpakken, duwen of trekken die weigert de klas te verlaten, is niet toegestaan.

We begeleiden de leerlingen door niet in discussie te gaan, duidelijk aan te geven welk gedrag op dat moment gewenst is, de leerling te kalmeren en zonder aanraken fysiek te sturen op de volgende manier: ‘een uitnodigende manier waarbij de medewerker naast de leerling staat, één arm achter de leerling, de andere arm in de gewenste richting’. Is er sprake van acuut dreigend gevaar, dan kan de leerling vastgehouden worden en is belangrijk ook hier zo licht als mogelijk te handelen.

Het tegenhouden van een leerling die van het schoolplein af wil gaan is gerechtvaardigd omdat de leerling onder grote spanning niet verkeersveilig kan worden geacht.

Afhandelen onveilig gedrag

- Er wordt een gesprek gevoerd over wat er mis is gegaan en hoe het gedrag een volgende keer voorkomen kan worden.
- Er wordt contact opgenomen met ouders/verzorgers zodat ze weten wat er is gebeurd, hoe het is opgelost en welke afspraken er gemaakt zijn.

Stappenplan onveilig gedrag: pesten, uitschelden, expres stuk maken of expres iemand pijn doen

1. De volwassene geeft neutraal en zakelijk aan dat welk gedrag moet stoppen en waar de leerling naar toe moet als het niet lukt te stoppen met het gedrag.
 - Time-out plekje in de klas (vaste plek).
 - Time-out plekje in de buurklas (vaste afspraak).
 - Stimulusarme ruimte in het cluster (vaste plek).
2. De volwassene schakelt via de administratie een ondersteuner in.
3. Er volgt een interventie, gericht op herstel en voorkomen van herhaling. Dit gesprek vindt plaats voorafgaand aan terugkeer in de klas. De volwassene kan besluiten een straf op te leggen.

3B: ouders/verzorgers worden op de hoogte gebracht.

3C: een reflectiegesprek met betrokken collega's
4. Bij herhaling in gesprek met ouders en leerling, gericht op het begrijpen van het gedrag en kiezen van een passende interventie.
5. Als het richten van een passende aanpak niet meteen de volgende dag gerealiseerd kan worden, kan de directie besluiten over te gaan tot schorsing van 1 tot 5 dagen. Er is dan ook nog een herstelgesprek over wat er nodig is voor herstel van de leerling, de groep en de leerkracht.

Hoofdstuk 8: Hulp aan ouders

De Kanjertraining geeft ons de volgende adviezen:

Voor ouders van gepest kind:

1. Houd de communicatie met uw kind open, blijf in gesprek met uw kind.
2. Als pesten niet op school gebeurt, maar op straat, probeert u contact op te nemen met de ouders van de pester(s) om het probleem bespreekbaar te maken.
3. Pesten op school kunt u het beste direct met de leerkracht bespreken.
4. Door positieve stimulering en zgn. schouderklopjes kan het zelfrespect vergroot worden of weer terugkomen.
5. Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport.
6. Steun uw kind in het idee dat er een einde aan het pesten komt.

Ouders van het kind dat pest:

1. Neem het probleem van uw kind serieus.
2. Raak niet in paniek: elk kind loopt kans een pester te worden.
3. Probeer achter de mogelijke oorzaak te komen.
4. Maak uw kind gevoelig voor wat het anderen aandoet.
5. Besteed extra aandacht aan uw kind.
6. Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een sport.
7. Corrigeer ongewenst gedrag en benoem het goede gedrag van uw kind.
8. Maak uw kind duidelijk dat u achter de beslissing van school staat.

Alle andere ouders:

1. Neem de ouders van het gepeste kind serieus.
2. Stimuleer uw kind om op een goede manier met andere kinderen om te gaan.
3. Corrigeer uw kind bij ongewenst gedrag en benoem goed gedrag.
4. Geef zelf het goede voorbeeld.
5. Leer uw kind voor anderen op te komen.
6. Leer uw kind voor zichzelf op te komen.

Bijlagen

Digitaal pesten

De volgende tips om digitaal pesten te voorkomen kunnen zowel op school als thuis worden besproken en gebruikt.

- Kijk uit met het geven van je adres en (mobiele) telefoonnummer, maar ook foto's van jezelf of je familie. Je weet nooit wat anderen daar mee doen.
- Geef nooit zomaar je password, pincode of paspoortnummer aan instellingen of personen die je via internet kent.
- Vraag je ouders om toestemming als op internet gevraagd wordt een (registratie)formulier in te vullen.
- Laat geen onbekenden toe in je contactenlijst.
- Bedenk dat je op internet nooit zeker weet met wie je te maken hebt.
- Maak geen afspraakjes tenzij je weet wie het is.
- Wil je afspreken met iemand die je via internet kent? Spreek dan af op een plek waar veel mensen zijn. Neem iemand mee en laat thuis weten waar je bent.
- Je anders voordoen dan je bent kan geinig zijn, maar ook gevaarlijk. Ook degene met wie je chat kan anders zijn dan hoe hij of zij zich voordoet. Dat anders voordoen kan leuk zijn, maar jij bepaalt (of de ander met wie je aan het chatten bent) wanneer het genoeg is.
- Let op wat je doet voor een webcam. Laat je niks wijsmaken. Als jouw foto's of filmpje voor altijd over het internet zwerven krijg je spijt en kun je het niet meer terugdraaien.
- Wees voorzichtig met pop-up-berichten als 'wil je dit downloaden?' of 'wil je een gratis telefoon?'. Klik altijd op 'nee' of klik de pop-up weg. Deze berichten zijn meestal nep en kunnen je computer stukmaken. Als je twijfelt, vraag je ouders om advies.
- In mails kunnen virussen zitten, die je computer kapot kunnen maken. Wees extra voorzichtig als je de afzender van de e-mail niet kent! Niet openen dus!
- Als je iets ziet dat je naar vindt, klik het dan weg.
- Ga zelf niet schelden via app of chat. Woorden komen harder aan als je ze leest en je kunt niet zien hoe de ander reageert.

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 komt van mensen 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 makkelijk gaan schelden.
- Negeer de pestmails, - sms, -chats of –appjes. Je kunt het beste niet reageren op haatmailtjes of andere digitale pesterij. Verwijder de berichtjes zonder ze te openen. Onderdruk je nieuwsgierigheid! 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. Als daar vervelende opmerkingen worden gemaakt, stop dan met chatten, verlaat die chatroom.
- Blokkeer de afzender.
- Krijg je pest e-mails, blokkeer dan de afzender. Als het gaat om appjes of chats op de mobiele telefoon, dan heb je op sommige mobiele telefoons 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. Wanneer andere methoden niet helpen, kan (eventueel geheim) nummer worden aangevraagd.
- Praat erover. Erover praten met je vrienden, je ouders of een leraar die je vertrouwt is belangrijk. Bewaar de bewijzen. Als de pesterijen al in een verder gevorderd stadium zijn en er via de sms, chat of Je kunt naar een van de contactpersonen op school gaan die speciaal zijn aangesteld 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.pestenslaf.nl. Voel je niet schuldig als er iets vervelends gebeurt. Het is niet jouw schuld.

- Wees zuinig op je wachtwoorden. Zorg dat je je wachtwoorden en inlognamen niet doorgeeft aan anderen of dat ze makkelijk 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.

Er kan natuurlijk ook altijd contact opgenomen worden met de school. Schroom niet om de medewerkers om advies of hulp te vragen.

Handige site

Hier volgt een handige site die geraadpleegd kan worden voor extra informatie en/of tips:

[Aanspreekpunt pesten en coördineren anti-pestbeleid op school - School en veiligheid](#)