

PESTPROTOCOL



Schooljaar 2022 - 2023

INHOUDSOPGAVE

Vooraf	2	
1. Pesten		
Wat is pesten?	3	
Een aantal voorbeelden van hoe er wordt gepest?	3	
De gepeste leerling.	4	
Mogelijke signalen van gepest worden.	4	
De pester.	4	
De meelopers en de andere leerlingen.	4	
Het aanpakken van pesten.	4	
2. Het pestprotocol		
Uitgangspunten.	5	
De vijfsporenaanpak.	5	
Preventieve maatregelen.	6	
3. Digitaal pesten		
Wat is digitaal pesten?	7	
Voorbeelden van digitaal pesten.	7	
Effecten	7	
Hoe kun je digitaal pesten voorkomen?	7	
Het stappenplan na een melding van digitaal pesten.	7	
Het aanpakken van pesten.	8	
4. Het stappenplan na een melding van pesten		
De mentor	9	
De afdelingscoördinator	9	
Schorsing	9	
Schoolverwijdering	9	
De taak van de vakdocent	9	
De rol van de zorgcoördinator	9	
Bijlagen		
Bijlage I	Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling	11
Bijlage II	Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest	12
Bijlage III	Voorbeelden van pestcontracten	13
Bijlage IV	Tips voor leerlingen	16
Bijlage V	Hoe kun je digitaal pesten aanpakken? Extra info.	17
Bijlage VI	links voor bruikbare adressen digitaal pesten	18

Vooraf

Dit is het pestprotocol van het Oranje Nassau College (ONC), vestiging Parkdreef. Enerzijds bevat het richtlijnen bij geconstateerd pestgedrag, anderzijds staan er ook voorwaarden en activiteiten in die pesten kunnen voorkomen.

Dit document is erop gericht om alle volwassenen (het schoolpersoneel en de ouders) en ook jongeren op de hoogte te brengen, van alles wat de school wil doen om een zo veilig mogelijk schoolklimaat te scheppen.

De acties die we ondernemen zijn niet statisch. Afhankelijk van alle andere ontwikkelingen binnen de school, zal ook het handelen rond pesten zich verder ontwikkelen. In dat geval zal dit protocol aangepast worden.



1. PESTEN

Wat is pesten?

“Een leerling wordt gepest als hij/zij herhaaldelijk en gedurende langere tijd wordt blootgesteld aan negatieve acties van de kant van één of meer medeleerlingen, waarbij er sprake is van een niet gelijkwaardige machtsrelatie”

Pesten is een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend en zeer bedreigend.

Een klimaat waarin gepest wordt, tast iedereen aan. In een klas waar gepest wordt, kunnen alle leerlingen slachtoffer worden. Pestgedrag moet dan ook door iedereen serieus worden genomen.

Het lastige is dat veel pestgedrag zich in het verborgene afspeelt, zodat het moeilijk is om er grip op te krijgen. En zelfs als het pestgedrag wordt opgemerkt, kan het lastig zijn voor leerkrachten om hiermee om te gaan. Docenten en onderwijsondersteunend personeel hebben echter een taak (samen met de ouders en de leerlingen zelf) bij het tegengaan van pesten.

Leerlingen moeten weten dat ze hulp kunnen krijgen van volwassenen in de school en hierom durven vragen. Volwassenen dienen oog te hebben voor de signalen van leerlingen. Ze dienen interesse te tonen en te luisteren naar wat de leerlingen te vertellen hebben.

Voor mentoren betekent het dat ze groeps gesprekken houden, aandacht hebben voor de groepssfeer en het functioneren van individuele leerlingen in de groep. Ze maken afspraken met de klas en zorgen ervoor dat deze afspraken nagekomen worden.

Een aantal voorbeelden van hoe er wordt gepest?

Met woorden:	vernederen, belachelijk maken schelden dreigen met bijnamen aanspreken gemene briefjes, mailtjes, appjes
Lichamelijk:	trekken aan kleding, duwen en sjoeren schoppen en slaan krabben en aan haren trekken wapens gebruiken
Achtervolgen:	opjagen en achterna lopen in de val laten lopen, klem zetten of rijden opsluiten
Uitsluiting:	doodzwijgen en negeren uitsluiten van feestjes bij groepsopdrachten
Stelen en vernielen:	afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen kliederen op boeken banden lek prikken, fiets beschadigen
Afpersing:	dwingen om geld of spullen af te geven het afdwingen om iets voor de pestende leerling te doen.

De gepeste leerling

Sommige leerlingen lopen meer kans gepest te worden dan anderen. Dat kan met hun uiterlijk, gedrag, gevoelens en sociale uitingsvormen 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.

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 dat het pesten dan nog erger wordt
- het probleem lijkt onoplosbaar
- het idee dat hij/zij iemand niet mag verraden.

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

- 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 hoofdpijn of buikpijn
- Niet willen slapen, vaker wakker worden, bedplassen, nachtmerries hebben
- Niet meer buiten durven te komen en in de pauze in de open ruimte willen zijn
- 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

De pester

Pesters zijn vaak de sterkeren in hun groep. Zij zijn of lijken populair maar zijn dat uiteindelijk niet. Ze dwingen hun populariteit af door stoer en onkwetsbaar gedrag. Van binnen zijn ze vaak onzeker en ze proberen zichzelf groter te maken door een ander kleiner te maken. Pesters krijgen vaak andere kinderen mee, want wie meedoet, loopt zelf de minste kans om slachtoffer te worden. Doorgaans voelen pesters zich niet schuldig want het slachtoffer vraagt er immers om, om gepest te worden.

Pestgedrag kan een aantal dieper liggende oorzaken hebben:

- Zelf gepest zijn in het verleden.
- 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 gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers of een laag niveau).

De meelopers en andere leerlingen

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 kunnen liften met de pester. Verder kunnen leerlingen meelopen uit angst vrienden of vriendinnen te verliezen. 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.

Het aanpakken van pesten

Pesten is onacceptabel en vraagt om een duidelijke en krachtige reactie vanuit de school.

2. HET PESTPROTOCOL

Het pestprotocol vormt de verklaring van de vertegenwoordiging van de school en de ouders waarin is vastgelegd dat we pestgedrag op school niet accepteren. Doel is uiteraard dat pestgedrag stopt.

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; leerkrachten, onderwijsondersteunend personeel, ouders 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 beschikt over een pestprotocol.
5. De school ontplooit preventieve (les)activiteiten.

De vijfsporenaanpak

Het ONC gaat uit van de “**Vijfsporen aanpak**”

1. School steunen bij aanpakken pesten	- De school zorgt dat de directie, mentoren, docenten en onderwijsondersteunend personeel voldoende informatie hebben over pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten in eigen klas en school. - Het pestprotocol valt onder de Algemene Klachtenregeling.
2. Steun bieden aan de leerling die gepest wordt	- Probleem serieus nemen en de mate van pesten achterhalen - Overleggen over mogelijke oplossingen - Ondersteunen bij het werken aan oplossingen - Indien nodig adviseren/aanbieden van deskundige hulp - Ondersteunen bij gesprekken die nodig zijn
3. Steun bieden aan de leerling die pest	- Confronteren van de jongeren met zijn gedrag en de gevolgen daarvan - De achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen - Indien nodig adviseren/aanbieden van deskundige hulp
4. Middengroep betrekken bij het oplossen pestprobleem	- De mentor bespreekt met de groep/klas het pesten en benoemt de rol van de leerlingen. - Spreken over mogelijke oplossingen en de rol die de groep/klas daarbij kan spelen om tot een verbetering van de situatie te komen.
5. Ouders/verzorgers steunen	- Ouders serieus nemen bij zorgen over pesten - Informatie en advies geven over pesten en manieren waarop pesten kan worden aangepakt. - In samenwerking tussen school en ouders het pestprobleem aanpakken - Indien nodig doorverwijzen naar deskundige hulp

De ouders 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 aan bijdragen waarbij niet een verandering van de persoon centraal staat, maar het weerbaarder maken. Iedereen moet kunnen zijn zoals hij/zij wil.

Preventieve maatregelen

1. Elke mentor bespreekt aan het begin van het schooljaar de algemene afspraken en regels in de klas. Het onderling plagen en pesten wordt hierbij genoemd en onderscheiden. Tevens bespreekt de mentor in zijn klas het pestprotocol. Ook wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd.
2. In de onderbouw wordt aandacht besteed aan pesten in één of meerdere studielessen.
3. Indien een mentor of docent daartoe aanleiding ziet, besteedt hij expliciet aandacht aan pestgedrag in een groepsgesprek. Hierbij worden de rol van de pester, het slachtoffer, de meelopers en de stille getuigen benoemd.
4. Van de gesprekken rond pesten worden aantekeningen gemaakt, die door de mentor worden bewaard in het leerlingvolgsysteem van zowel de pester als het slachtoffer.

Voor voorbeelden van een pestcontract zie bijlage III

Voorbeelden van methodieken die de school, ouders of leerling kunnen gebruiken zie bijlage VI



3. Digitaal pesten of cyberpesten

Digitaal of cyberpesten is het pesten of misbruiken via sociale media en via mobiele telefoon. Digitaal pesten 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.

- Pestmail, tweets, online foto's waarin er sprake is van schelden, beschuldigen, roddelen en beledigen.
- Stalking: stelselmatig lastig vallen van iemand door het blijven sturen van haat-mail of het dreigen met geweld in chatrooms of appjes.
- Het tegenkomen van ongewenst materiaal zoals: porno, kinderporno, gewelddadig materiaal en dergelijke.
- Ongewenst contact.
- Webcamseks : beelden die ontvangen worden kunnen opgeslagen worden en te zijner tijd misbruikt worden.
- Hacken: gegevens stelen of instellingen aanpassen. Ook het uit naam van een ander versturen van pest-mail.

Effecten

De effecten van digitaal pesten kunnen erger zijn dan bij traditioneel pesten. Opnames die via de webcam of per telefoon worden gemaakt, worden vastgelegd door een ander. 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.

Soms gebeurt pesten buiten de school. Toch heeft de leerling binnen de school er veel last van. Het ruziën en pesten gaat op school door. Schoolresultaten lijden eronder. Er ontstaat een onveilig klimaat. Kinderen kunnen minder goed leren. Pesten heeft effect op het schoolklimaat.

Hoe kun je digitaal pesten voorkomen?

1. Leerlingen bewust maken van de gevaren op internet, de effecten van digitaal pesten en de strafbare feiten.
2. Afspraken en regels t.a.v. internetgedrag samen met de leerlingen maken.
3. Pesten bespreekbaar maken in de klas en leerlingen leren elkaar daarop aan te spreken.

Voor leerlingen: Tips om pesten te voorkomen. Zie bijlage IV, V en VI.

4. Sancties van het pestprotocol consequent toepassen.
5. Ouders informeren door een informatie-avond. Alleen door met de ouders samen te werken is digitaal pesten aan te pakken.

Het stappenplan na melding van digitaal pesten

1. **Bewaar de berichten.** Probeer de berichten waarin het pestgedrag voorkomt te bewaren.
2. **Blokkeren van de afzender.** Sommige programma's hebben de mogelijkheid om specifieke afzenders te blokkeren. Verwijs ouders naar onderstaande websites voor meer informatie. Op den duur loont het wellicht de moeite de leerling een nieuw mailadres te geven. Vertel

je leerlingen dat ze altijd heel voorzichtig moeten zijn met het doorgeven van hun mailadres aan anderen.

3. **Probeer de dader op te sporen als de mail vanuit school komt.** Soms is de dader te achterhalen door uit te zoeken van welke computer op school het bericht is verzonden. Systeembeheer kan daarbij helpen. Verder kunnen ouders aangifte doen bij de politie.
4. **Neem contact op met de ouders.** Ouders kunnen bellen met de onderwijstelefoon (0800-5010) of de vertrouwensinspectie (0900-11131113) Zie verder de vijfsporenaanpak op pagina 5.
5. **Adviseer aangifte.** In het geval dat een leerling stelselmatig wordt belaagd is er sprake van stalking en dan kunnen ouders aangifte doen. Ook wanneer het slachtoffer lichamelijk letsel of materiele schade is toegebracht, kan de politie worden ingeschakeld. Zo nodig kan er verwezen worden naar Bureau Slachtofferhulp. Tel. 0900-0101 of www.slachtofferhulp.nl
Er zijn verschillende vormen van digitaal pesten die strafbaar zijn.
6. **Adviseer** indien nodig (andere) **hulpverlening**.

Het aanpakken van pesten

Pesten is onacceptabel en vraagt om een duidelijke en krachtige reactie vanuit de school. Het team zal er alles aan doen om het pesten zo snel mogelijk te stoppen en best mogelijke ondersteuning aan de gepeste en pester te bieden.

Zie ook bijlage V.



4. HET STAPPENPLAN NA EEN MELDING VAN PESTEN

A. De mentor

1. Wanneer het pesten plaatsvindt in klassenverband, praat de mentor eerst met de gepeste en later met de pester apart. Een leidraad voor deze gesprekken is te vinden in bijlage I en II. Vervolgens organiseert de mentor een gesprek tussen leerlingen en probeert tot goede afspraken te komen.
2. De mentor bespreekt direct het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt.
3. De mentor praat indien nodig met de klas. Dit is belangrijk in verband met het herstellen van de groepssfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groepslid heeft.
4. De mentor zal contact opnemen met ouders.
5. Indien het probleem zich herhaalt, meldt de mentor het gedrag aan de afdelingscoördinator van de leerling(en). De gebeurtenissen en de gemaakte afspraken zijn terug te vinden in het leerlingvolgsysteem.

B. De leerjaarcoördinator / anti - pestcoördinator

1. De leerjaarcoördinator / antipestcoördinator neemt de rol van de mentor over, bij herhaling van het pestgedrag en wanneer het pesten, het klassenverband overstijgt.
2. Hij heeft zo nodig een gesprek met de gepeste en de pester apart of organiseert direct een gesprek tussen beiden.
3. In het contact met de pester is het doel driedelig, namelijk:
 - confronteren (zie bijlage II)
 - mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen
 - helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten.
4. In het contact met de gepeste wordt gekeken in welke situaties of omgeving het pestgedrag voorkomt. Hierbij wordt ook gekeken naar de houding en gedragingen van de gepeste en of dit maakt dat hij/ zij een makkelijk doelwit is. Hij adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste, hulp.
5. Hij stelt alle betrokken ouders op de hoogte wanneer er sprake is van recidief (herhaald) gedrag, verzoekt hen om met hun kind te praten en stelt hen op de hoogte van het vervolgtraject.
6. Hij bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders.
7. Hij koppelt alle informatie weer terug naar de mentor en zorgt dat dit in het leerlingvolgsysteem is opgenomen.

C. Uitsluiting of schorsing

Wanneer de tot nu toe gevolgde procedure niet leidt tot het stoppen van het pestgedrag, zal er eenschorsing van een dag volgen. Mocht het pestgedrag daarna toch nog plaatsvinden dan krijgt de pestende leerling een langere schorsing.

D. Schoolverwijdering

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

De taak van 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 desbetreffende leerling om hulp en overleg in gang te zetten.

De rol van de zorgcoördinator

- a. Zij ondersteunt waar nodig mentoren en afdelingscoördinatoren tijdens de verschillende fasen van het proces.
- b. Zij kan waar nodig een inbreng hebben tijdens de mentorlessen.
- c. Zij kan adviseren op het gebied van trainingen en lesmateriaal dat door mentor, ouders en leerling gebruikt kan worden.



Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling

Feiten

- Klopt het dat je gepest wordt? (h)erkenning van het probleem
 - Door wie wordt je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer?)
 - Waar word je gepest? (doorvragen: zijn er nog meer plekken?)
 - Hoe vaak wordt 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 gebeurd; wat wil je bereiken?
-
- Bespreek samen met de leerling wat hij/zij voor zichzelf kan doen tegen het pesten en bekijk waar de leerling aan kan/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 kan een gepeste denken dat de pester gelijk geeft. Besteed hier aandacht aan want **niemand kan een ander klein maken zonderdiens toestemming**.



Bijlage II

Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest

Het doel van dit gesprek is driedelig:

- 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 en richt zich op gedrag wat waar te nemen is. Zodra we interpretaties gaan geven aan gedrag, wordt het persoonsgericht, bijvoorbeeld: je hebt cola in de tas van Piet 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 op de inhoud, in wat je wilt en niet wilt maar met behoud van de relatie, bijvoorbeeld. Ik vind dat je heel erg gemeen doet tegen haar en ik wil dat je daarmee ophoudt. (benoem het gedrag dat gezien wordt, maak het concreet) **Zeg nooit: Je bent heel gemeen.** Je wilt duidelijk verder met de jongere. 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. Kritiek wordt vaak algemeen.
- 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? Hoe komt het dat je dit gedrag nodig hebt? Wat levert het jou op? Wat reageer je af op die ander? Etc.

Maak duidelijk dat er een tekort aan empathisch vermogen zichtbaar wordt in dit gedrag.

Wat ga je daaraan doen? Wat heb je nodig om dit gedrag te stoppen?

Biedt zo nodig hulp aan van de counselor (op vrijwillige basis)

Het pestgedrag moet stoppen

Wees duidelijk over de stappen die volgen wanneer het pestgedrag niet stopt (zie richtlijnen pesten).



bijlage III

Voorbeelden van een pestcontract

Contract “veilig in school”

Ik vind dat iedereen zich veilig moet voelen in school.

Daarom houd ik mij aan de volgende afspraken:

1. Ik accepteer de ander zoals hij is en ik discrimineer niet
2. Ik scheld niet en doe niet mee aan uitlachen en roddelen
3. Ik blijf van de spullen van een ander af
4. Als er ruzie is speel ik niet voor eigen rechter
5. Ik bedreig niemand, ook niet met woorden
6. Ik neem geen wapens of drugs mee naar school
7. Ik gebruik geen geweld
8. Als iemand mij hindert vraag ik hem of haar duidelijk daarmee te stoppen
9. Als dat niet helpt, vraag ik een docent om hulp



PESTCONTRACT

KLAS:

Wij spreken het volgende af:

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Wij houden ons aan dit contract !!!

Tips voor leerlingen

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 hotmail adres 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;
- Als je een vervelend gevoel hebt over iets wat je hebt gezien of meegemaakt, vertrouw dan op je gevoel 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 MSN contactlijst;
- Bel of mail niet zomaar met personen die je alleen van internet kent, spreek niet met ze af zonder dat je ouders dit weten;
- Verstuur zelf geen flauwe grappen, dreigmail of haat mail;
- 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 en op een andere website geplaatst worden. Zo kan hij jarenlang terug te vinden zijn. Foto's kunnen ook bewerkt worden.
- Wees zeer 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?

- Niet persoonlijk opvatten 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 zo mogelijk zonder hem te openen. Als je niet reageert, gaan pesters vaak op zoek naar iemand anders om te pesten;
- Blokkeer de afzender. Als het gaat om appjes/ smsjes op de mobiele telefoon, dan heb je soms de mogelijkheid om nummers te blokkeren;
- Bewaar bewijzen. Maak een printscreen of sla ze op. Van het IP adres van de e-mail kansoms worden afgeleid, van welke computer de e-mail verzonden is. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare mail aan kan nemen. Men heeft daar ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie de mail heeft verstuurd. Bel de helpdesk op;
- Ga naar je mentor, afdeling coördinator of de zorgkamer toe op school. Deze mensen zullen 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

Bijlage V

Hoe kun je digitaal pesten aanpakken?

Voorbeeld 1 Een blootfoto van een leerling is op het internet geplaatst:

- Luister naar de leerling.
- Toon begrip en veroordeel niet.
- Neem contact met de ouders op.
- Meld dit bij de contactpersoon of vertrouwenspersoon.
- Meld dit bij de provider met verzoek tot verwijdering van de foto. Zet jouw provider in dit emailadres: abuse@provider.nl
- Adviseer de ouders aangifte bij de politie te doen.
- Probeer de dader te achterhalen.
- Voer maatregelen richting dader uit.

Voorbeeld 2 Een leerling wordt steeds lastig gevallen (stalking):

- Leer de leerling assertief te zijn: nee zeggen, contact afsluiten.
- De leerling niet laten ingaan op de stalker.
- Breng de ouders op de hoogte.
- Adviseer de ouders en de leerling om bewijslast te verzamelen.
- Adviseer de ouders aangifte bij de politie te doen.

Voorbeeld 3 Over een leerling wordt geroddeld via Snapchat/ Teams

- Geef steun en luister naar de leerling.
- Adviseer de leerling berichten te bewaren en op te slaan.
- Probeer de dader te achterhalen via systeembeheerder en slachtoffer.
- Bespreek het met de mentor/trouwenspersoon.
- Spreek de pesters aan.
- Voer eventueel een klassengesprek.
- Neem contact met de ouders op.
- Probeer de dader op te sporen. Soms is de identiteit van de dader te achterhalen dooruit te zoeken van welke computer op school het bericht is verzonden. Je gebruikt daarvoor de zogenaamde logfiles van de school-server (centrale computer). Vanzelfsprekend heb je daar wel (technische) ondersteuning van een ICT-coördinator, systeembeheerder, en/of externe beheerder voor nodig.
- Ga na wanneer het bericht verstuurd is en welke klas op dat moment gebruik maakte van de computers. De stijl van het bericht en eventuele taalfouten kunnen de dader verraden. De dader kan wellicht ook worden gevonden door in de klas te praten over wat er is gebeurd. Soms is het niet mogelijk een dader te achterhalen en zit er niets anders op dan het effect te minimaliseren. Dat kan het beste door het slachtoffer op het hart te drukken niet te reageren op haatmail of andere ongewenste berichten.

Bijlage VI

Links voor bruikbare adressen (digitaal) pesten

Algemene zoekpagina's

- www.pesten.startkabel.nl
- www.pesten.startpagina.nl
- <http://www.aandachtvoorpesten.nl/>
- <https://www.psychischegezondheid.nl/meer-weten-over-pestent?gclid=CiWslO3yirYCFY3LtAod2kEACw>
- www.meldknop.nl



Pesten (algemeen)

- www.pestweb.nl
Website van het APS met informatie, advies en tips over pesten voor kinderen, jongeren, ouders en leerkrachten;
- www.digibewust.nl
Een informatieve site van het Ministerie van Economische zaken, over het veilig gebruik van internet;
- www.ppsi.nl
PPSI is het expertisecentrum van het APS op het gebied van het voorkomen en bestrijden van seksuele intimidatie en seksueel misbruik in het onderwijs. Je kunt er ook terecht voor informatie over pesten, agressie, geweld, discriminatie en racisme;
- www.schoolveiligheid.nl
Centrum School en Veiligheid van het APS verzamelt en verspreidt informatie en deskundigheid op het gebied van schoolveiligheid.
- www.veilig.kennisnet.nl
Handreikingen en links voor ouders, leraren, kinderen, scholieren, schoolmanagers en ICT-coördinatoren.

Films met als thema pesten

- Bluebird (2004)
- Mean creek (2005)
- Mean girls (2006)

Wat meer gericht op school

<http://www.overdestreep.nl/>

<http://www.pesten.biz/>

<http://www.noblame.nl/>

Pestpreventie met Positive Behavior Support

<http://www.microsofttranslator.com/BV.aspx?ref=IE8Activity&a=http%3A%2F%2Fwww.uitgeverijpica.nl%2Findex.php%2Fgedragsproblemen%2F529-pestpreventie-met-pbs>

Voor leerlingen, ouders en school

<http://www.jouwhulponline.nl/>

