

Anti-pestprotocol

Gooise Praktijkschool

Vastgesteld op 11 februari 2014

Inhoud:

Het anti-pestprotocol	3
Visie van de Gooise Praktijkschool	3
Pesten: definitie en voorbeelden	3
Voorbeelden van specifiek pestgedrag	4
Wie zijn betrokken bij het pestprobleem	4
Wat kun je doen om pesten te voorkomen?	6
Een herstelgerichte aanpak	7
Als er niet gekozen wordt voor de herstelgerichte aanpak	7
Stappenplan	9
Bijlage 1. Digitaal pesten	10
Bijlage 2. Informatie voor ouders	12
Bijlage 3. Stappenplan voor de leerlingen	

Het anti-pestprotocol

Het anti-pestprotocol is geschreven voor de leerlingen, ouders en medewerkers van de Gooise Praktijkschool. Het geeft het beleid van de school weer met betrekking tot pesten. Het beschrijft wat onder pesten verstaan wordt, hoe pesten voorkomen kan worden en wat de aanpak is, als er gepest wordt. Het doel van het protocol is het voorkomen en bestrijden van pesten door alle betrokkenen duidelijkheid te geven over ieders rol.

Het anti-pestprotocol is vastgesteld in het kader van het schoolveiligheidsbeleid, zoals voorgeschreven in de Arbocatalogus-VO. Het anti-pestprotocol geldt voor onbepaalde tijd en wordt eens in de drie jaar door de schoolleiding geëvalueerd en zo nodig bijgesteld na verkregen instemming van de medezeggenschapsraad.

Visie van de Gooise Praktijkschool

We willen onze leerlingen een veilig pedagogisch klimaat bieden waarin zij zich goed kunnen ontwikkelen. Docenten en medewerkers bevorderen dit door het scheppen van een open en prettige werksfeer in de stamgroep en daarbuiten. Er is ruimte voor iedereen om zichzelf te zijn, zolang dat niet betekent dat de afgesproken regels overtreden worden of dat iemands persoonlijke grenzen overschreden worden. Pesten betekent dat grenzen overschreden worden en dat past niet in een prettig en veilig klimaat voor iedereen.

Op de Gooise Praktijkschool zijn er drie kernregels. Daaraan moeten medewerkers en leerlingen, zich houden. De kernregels zijn:

- Respect. Behandel iedereen met respect. Schelden, vloeken, pesten en discrimineren horen daar niet bij.
- Veiligheid. We zorgen samen voor een veilige school.
- Verantwoordelijkheid. We zijn allemaal verantwoordelijk voor ons eigen gedrag.

Pesten: definitie en voorbeelden

Plagen

We spreken over plagen wanneer leerlingen min of meer aan elkaar gewaagd zijn. Het gedrag bij plagen is onschuldig en het gaat meestal om een vorm van spel. Plagen wordt door de betrokkenen niet bedreigend of echt vervelend gevonden. Plagen is niet systematisch (steeds weer opnieuw) en heeft geen nadelige gevolgen voor degene die het ondergaat.

Pesten

Bij pesten geldt dat degene die de gedragingen ondergaat bepaalt of de grens van pesten wordt overschreden. Of er sprake is van pesten is dus niet afhankelijk van wat er precies gezegd of gebeurd is, maar van hoe degene tegen wie het gericht is dat opvat. Wat de een ervaart als ongewenst gedrag, hoeft dat voor de ander niet zo te zijn. Wat voor de ene leerling een grapje is, kan door een andere leerling als enorm kwetsend ervaren worden. Het wordt een probleem als je er samen niet meer uitkomt.

Het specifieke van pesten is vooral het bedreigende en steeds terugkerende karakter van bepaald gedrag. We spreken van pestgedrag bij al het grensoverschrijdend gedrag, waardoor een leerling zich niet langer veilig voelt op school. Bij pesten wordt een slachtoffer uitgezocht om de baas over te spelen. De gepeste leerling is niet meer in staat voor zichzelf op te komen en ervaart nadelige gevolgen.

Voorbeelden van specifiek pestgedrag:

Pesten kan allerlei vormen aannemen. Hieronder volgen vijf categorieën met voorbeelden van het bijbehorende gedrag.

Verbaal:

Schelden, dreigen, belachelijk maken, uitlachen of een bijnaam geven op basis van lichaamskenmerken, (etnische) afkomst, geloof of seksuele voorkeur of n.a.v. een verkeerd antwoord in de klas. Ongewenste sms'jes sturen, via mail of chatprogramma's. Opmerkingen verspreiden, het gebruiken van mobiele telefoons of websites met de bedoeling iemand voor gek te zetten door het verzenden van opmerkingen en/of foto's of filmpjes. Aan deze vorm van pesten wordt uitgebreider aandacht besteed in bijlage 1 (digitaal pesten).

Fysiek:

Trekken, duwen, spugen, schoppen, slaan, laten struikelen, krabben, bijten of aan de haren trekken.

Intimidatie:

Een leerling achterna blijven lopen of ergens opwachten, iemand in de val laten lopen, de doorgang versperren of klem zetten, dwingen om bezit af te geven of geld of andere zaken mee naar school te nemen of seksuele intimidatie.

Isolatie:

Uitsluiten door een klasgenoot, voortdurend duidelijk maken dat hij/zij niet gewenst is, over hem of haar roddelen of te negeren (doen alsof hij/zij er niet is).

Stelen of vernielen van bezittingen:

Afpakken, beschadigen en kapotmaken van spullen.

Wie zijn betrokken bij het pestprobleem?

Bij pesten zijn meerdere partijen betrokken: de gepeste leerling(en), de pester(s), de zwijgende middengroep, de medewerkers en de ouders. Om pesten aan te pakken is het nodig dat alle partijen betrokken worden bij de uitvoering van het beleid. Dit wordt de *vijfsporen aanpak* genoemd.

1. De gepeste leerling

Elke leerling loopt het risico gepest te worden, maar sommige leerlingen hebben een grotere kans om gepest te worden dan anderen. Dat kan komen door uiterlijke kenmerken, maar vaker heeft het te maken met gedrag of de wijze waarop gevoelens worden getoond. Leerlingen die gepest worden hebben vaak andere interesses dan de meeste leerlingen of ze doen dingen anders.

Veel leerlingen die gepest worden hebben een beperkte weerbaarheid. Ze zijn niet in staat om daadwerkelijk actie te ondernemen tegen de pester(s) en stralen dat ook uit. Vaak zijn ze bang en onzeker in een groep en durven ze weinig te zeggen omdat ze bang zijn om uitgelachen te worden. Gepeste leerlingen voelen zich vaak eenzaam.

2. De pester

Pestende leerlingen zijn lichamelijk en/of met woorden de sterkste van een groep. Pesters zijn in staat zich agressief op te stellen en ze reageren dan ook met dreiging van geweld of de indirecte inzet van geweld. Ze lijken populair te zijn, maar dwingen hun populariteit af door te laten zien hoe sterk ze zijn en wat ze allemaal durven. Echte pesters zijn niet alleen agressief en lichamelijk sterker; ze hebben ook weinig invoelend vermogen, zijn ongeremd en overheersen graag andere kinderen.

Pesters hebben op lange termijn last van hun eigen pestgedrag. Door hun verkeerde en vooral beperkte sociale vaardigheden hebben ze vaak moeite om een vriendschap op te bouwen en te onderhouden die niet op macht en het delen van macht zijn gebaseerd.

3. De zwijgende middengroep

De meeste leerlingen zijn niet direct betrokken bij pesten in de actieve rol van pester. Sommigen behouden enige afstand en andere leerlingen doen, uit angst of uit eigen belang, mee. Dit zijn de zogenaamde 'meelopers'. Er zijn ook leerlingen die niet merken dat er gepest wordt. Heel af en toe neemt een leerling, of een klein groepje leerlingen, het voor de gepeste leerling op.

Het specifieke kenmerk van een meeloper is angst om zelf slachtoffer te worden. Maar het kan ook zijn dat meelopers stoer gedrag wel interessant vinden en denken daardoor net zo populair te worden als de pester.

4. De medewerkers

Pesten is een goed bewaard groepsgeheim. Bijna alle leerlingen weten het als er in hun omgeving wordt gepest, toch is het moeilijk om het aan een medewerker van de school te vertellen. De medewerkers weten dus ook vaak niet dat er in een groep wordt gepest. En zien ze ongewenst gedrag, dan wordt het lang niet altijd als pesten opgevat.

5. De ouders

Wanneer leerlingen worden gepest, durven ze dat meestal niet aan hun ouders te vertellen. Ze schamen zich vaak dat hen dit overkomt. Soms denken ze dat ze het gedrag van de pester zelf hebben uitgelokt en dat ze het dus verdienen gepest te worden. Ook kunnen ze bang zijn dat hun ouders naar school zullen gaan en dat het daar verkeerd wordt aangepakt, met als gevolg dat de pesterijen alleen maar toenemen.

Wat kun je doen om pesten te voorkomen?

Pestgedrag komt minder voor in een veilig en goed schoolklimaat. Een positieve sfeer en betrokkenheid op elkaar vormen daarbij de basis. Alle medewerkers, maar vooral de mentoren, spelen daarbij een belangrijke rol.

1. De mentor

Elke stamgroep heeft een mentor. Dat is degene die het meest direct met de leerlingen werkt en hun ontwikkelingen en vorderingen volgt. De mentor is dan ook het eerste aanspreekpunt voor leerlingen en hun ouders.

De mentor speelt op de Gooise Praktijkschool een belangrijke rol als het om een veilig schoolklimaat gaat. Elke stamgroep begint de dag bij de mentor om de saamhorigheid en betrokkenheid op elkaar te versterken.

In de Persoonlijke Oriëntatiefase ligt in het begin sterk de nadruk op het leren kennen van elkaar en op het goed leren omgaan met elkaar. Er wordt aandacht besteed aan leren luisteren naar elkaar, samenwerken etc. In de stamgroep formuleren de leerlingen tijdens de mentorlessen eerst zelf hoe ze met elkaar om willen gaan. Daarna wordt (ook in de andere fasen) in de mentorlessen verder aandacht besteed aan het sociale klimaat onder andere door middel van de methode Leefstijl. De mentor bespreekt in de groep wat pesten is tijdens de mentorlessen en welk gedrag hij van de leerlingen verwacht.

Elke leerling heeft een keer in de zes weken een coachingsgesprek met de mentor, maar ook daarbuiten is ruimte voor individuele gesprekken met de mentor.

2. De medewerkers

Het voorbeeldgedrag van docenten en medewerkers binnen de Gooise Praktijkschool is belangrijk. Er wordt minder gepest in een klimaat waar duidelijkheid is over de omgang met elkaar en waar medewerkers duidelijk laten merken dat zij pestgedrag niet accepteren. Tijdens de pauzes wordt er in en om de school door de conciërges en docenten toezicht gehouden en worden leerlingen aangesproken op gedrag. Alle medewerkers binnen de school geven signalen over opvallend gedrag door aan de mentoren.

3. De rol van de stamgroep

Binnen de stamgroep waartoe de gepeste leerling behoort, zijn in principe vier vormen van gedrag te onderscheiden:

- Leerlingen die mee pesten om er zelf op een of andere manier voordeel mee te behalen;
- Leerlingen die mee pesten omdat ze bang zijn zelf gepest te worden;
- Leerlingen die niet mee pesten maar die niets doen om een einde te maken aan het pesten;
- Leerlingen die het voor het slachtoffer opnemen.

Vaak weten leerlingen in een stamgroep dat er gepest wordt maar vertelt niemand het aan een volwassene. Om te zorgen dat deze zwijgende groep leerlingen actief wordt bij het stoppen van het pesten, is het belangrijk dat zij het normaal gaan vinden pestgedrag door te geven aan de mentor. Om dit te bereiken zal de mentor dit duidelijk met de stamgroep moeten bespreken. Hij/zij bespreekt met de stamgroep het pesten en benoemt de rol van alle leerlingen hierin. Er wordt vervolgens gesproken over mogelijke oplossingen en wat de stamgroep kan bijdragen aan een verbetering van de situatie. De mentor komt hier later op terug.

4. De rol van de ouders

Ouders moeten allereerst goed op de hoogte zijn van het anti-pestprotocol. Belangrijk is dat de ouders die zich zorgen maken over pesten, serieus genomen worden. Daarnaast moet de school de

ouders van een gepeste leerling ook steun bieden. De school werkt samen met de ouders om het pesten aan te pakken. Eventueel kan de school verwijzen naar deskundige hulpverleners. Ook kan de school adviezen geven aan de ouders in het omgaan met hun gepeste of pestende kind. Zie voor meer informatie hierover bijlage 2.

5. De rol van de vertrouwenspersoon

De vertrouwenspersoon luistert naar klachten, helpt oplossingen te vinden en geeft ondersteuning wanneer een officiële klacht wordt ingediend. Mocht een leerling of ouder het gevoel hebben niet goed geholpen te zijn bij een pestprobleem, of het gevoel hebben dat niemand is te vertrouwen, dan kan contact worden opgenomen met de vertrouwenspersoon van de school.

6. Het beleid van de school

Het is belangrijk dat het anti-pestbeleid als onderdeel van het bredere schoolveiligheidsbeleid bij leerlingen, ouders en medewerkers bekend is. Het anti-pestprotocol moet voor iedereen toegankelijk zijn en staat daarom op de website van de school. Er wordt naar verwezen in de schoolgids en in de jaargids.

Een herstelgerichte aanpak: herstelrecht

Op de Gooise Praktijkschool wordt gewerkt vanuit herstelrecht. Herstelrecht is een manier van kijken naar en omgaan met grensoverschrijdend, schade berokkenend gedrag. Belangrijk is dat gekozen wordt voor een model van dialoog en herstel. Bij herstelrecht brengt de school de pester en de gepeste leerling bij elkaar. De pester krijgt de kans om de schade die hij/zij heeft aangericht bij de gepeste leerling, te herstellen. Niet de straf staat centraal maar het herstel van de toegebrachte schade (schade, leed en sociale onrust). Wat de uitkomst ook is, de gepeste leerling moet tevreden zijn over de uitkomst van een afspraak (in woord) en over de uitvoering van de afspraak (in daden). Het herstelrecht kent een uitgebreide rol toe aan de gepeste leerling en eist van de pesters dat ze verantwoordelijkheid nemen. Onderlinge relaties worden hierdoor versterkt, het vertrouwen wordt hersteld en de schoolomgeving wordt weer ervaren als een veilige, rechtvaardige en betrouwbare omgeving.

Binnen de Gooise Praktijkschool is een aantal medewerkers opgeleid tot coördinator herstelrecht. Zij kunnen zelf herstelgesprekken voeren, maar ook mentoren begeleiden en adviseren bij het voeren van een herstelgesprek.

De herstelgerichte aanpak

Als er een signaal van pesten is gekomen dan wordt een neutrale partij gekozen die het herstelgesprek voorbereidt en begeleidt. Dit kan de mentor van de gepeste leerling zijn, maar ook een andere medewerker van de school.

De leider van het herstelgesprek legt contact met pester en gepeste leerling, legt uit wat herstelrecht inhoudt en vraagt of zij beiden instemmen met een herstelgesprek.

Is de pester of gepeste leerling niet gemotiveerd voor een herstelgesprek dan volgt er geen herstelgesprek, maar een eventuele sanctie. Volgt er wel een herstelgesprek dan wordt het in overleg met pester en gepeste leerling gekeken welke belangrijke andere personen er eventueel aan het gesprek moeten deelnemen.

Het herstelgesprek heeft een vaste opbouw om te komen tot duidelijke afspraken over het stoppen van het pesten en het herstel van materiële en immateriële schade. De gepeste leerling moet tevreden zijn over de uitkomst van de afspraken.

De leider van het herstelgesprek zorgt voor verslaglegging van het incident en het herstelgesprek in het leerlingvolgsysteem.

Als er niet gekozen wordt voor een herstelgerichte aanpak

Wanneer er niet gekozen wordt voor een herstelgerichte aanpak, dan moet het volgende worden gedaan:

1. Het gesprek met de leerling die gepest wordt

Het is belangrijk de gepeste leerling serieus te nemen en een luisterend oor te bieden. In het gesprek met de gepeste leerling krijgt deze leerling advies hoe te reageren op pester(s). Er wordt vervolgens uitgezocht wat er precies gebeurd is. Maak de gepeste leerling duidelijk dat het probleem serieus wordt aangepakt en dat anderen binnen (en eventueel buiten) de school erbij betrokken worden: de mentor, de teamleider en bijvoorbeeld iemand uit het zorgteam.

Betrek de gepeste leerling bij wat je gaat doen: leg uit welke stappen je gaat ondernemen en wanneer je hem of haar er actief bij wilt betrekken. De stappen zijn:

- Een gesprek organiseren tussen de pester(s) en de gepeste;
- Een gesprek met de gepeste en zijn of haar ouders;
- Eventueel: een gesprek tussen de ouders van de gepeste en die van de pester(s);
- Eventueel: een stamgroepgesprek met als doel de veiligheid in de stamgroep weer te herstellen. (zie *de rol van de stamgroep*)

2. Aanspreken van de leerling die pest

In een eerste gesprek wordt de pester verteld dat hij/zij wordt beschuldigd van pesten. De feiten van het voorval worden besproken en de pester wordt duidelijk gemaakt dat hij of zij, ondanks de met elkaar gemaakte afspraken, toch een medeleerling heeft gekwetst en het onveilig voor hem/haar heeft gemaakt. De afspraken worden opnieuw onder de aandacht gebracht en eventueel schriftelijk vastgelegd. Eventueel wordt een aantal gesprekken met de pester gevoerd met als doel achter de mogelijke oorzaak van het pesten te komen en het invoelend vermogen van de pester te vergroten.

De pester die door het eerste gesprek tot inkeer komt, biedt zijn of haar excuses aan in een gesprek met de gepeste. De situatie wordt als incident in het leerlingvolgsysteem opgenomen.

De ouders worden op de hoogte gesteld. In een vervolgesprek wordt vastgesteld of er verbetering in het gedrag is opgetreden.

Afhankelijk van de ernst van het gedrag, wordt bepaald of het bij een gesprek en excuses tegenover de gepeste blijft, of dat er ook strafmaatregelen nodig zijn. Bij herhaling ligt straf voor de hand. De teamleider beslist of er gestraft wordt en bepaalt de strafmaat. De straf moet in verhouding staan tot de ernst van het pesten in eerste instantie een sterk opvoedkundig karakter hebben. (zie ook het leerlingstatuut)

Blijft de leerling doorgaan met pesten, dan moeten snel vervolgmaatregelen worden genomen. Allereerst worden de ouders samen met hun pestende kind voor een gesprek op school uitgenodigd. Doel is de ouders inzicht te geven in het gedrag van hun kind en gemaakte afspraken te om te komen tot een gezamenlijke aanpak van school en ouders. Ouders zijn uiteindelijk verantwoordelijk voor het gedrag van hun kind.

In overleg kan ook begeleiding worden aangeboden om de pester verder te helpen zijn of haar gedrag te veranderen. Die begeleiding kan bijvoorbeeld bestaan uit een verplichte sociale vaardigheidstraining (binnen of buiten school).

In dit stadium zijn ook strengere maatregelen aan de orde. De teamleider kan de leerling een time-out geven (interne schorsing). Ook kan een leerling geschorst worden. Tenslotte kan een procedure gestart worden tot verwijdering (voor details zie procedure schorsing en verwijdering). Bij strafbare feiten zal de school ook bij de politie aangifte doen. Bij seksuele intimidatie of seksueel misbruik heeft de school zelfs een wettelijke meldingsplicht.

In het geval van cyberpesten is een pester verplicht om online en in het openbaar zijn/haar excuses aan te bieden aan de gepeste leerling.

Begeleiding binnen de Gooise Praktijkschool als het om pesten gaat

Indien nodig kan hulp geboden worden door een deskundige. Binnen de Gooise Praktijkschool zijn enkele medewerkers getraind in het geven van een cursus sociale vaardigheden (voor pesters en gepeste leerlingen). Ook is er de mogelijkheid om de weerbaarheid van leerlingen te vergroten middels weerbaarheidstrainingen.

Bij zeer ernstige gevallen van pestgedrag kan er door de mentor een beroep gedaan worden op het zorgadviesteam (ZAT) waarin de school samenwerkt met deskundigen buiten de school, zoals de leerplichtambtenaar, de schoolarts, stichting MEE en de politie.

Samengevat: een stappenplan in geval van pesten

- Het pestgedrag wordt gemeld bij de mentor
- De mentor gaat in gesprek met de betrokken leerlingen en informeert de teamleider
- Als de gepeste leerling en de leerling die gepest heeft kiezen voor een herstelgerichte aanpak, dan volgt een herstelgesprek. Als door één van beiden niet wordt gekozen voor een herstelgerichte aanpak dan is een herstelgesprek niet mogelijk en volgt een gesprek met eventuele sancties.
- De mentor maakt afspraken met de betrokken leerlingen en meldt het incident en de afspraken in het leerlingvolgsysteem (SOM). De mentor maakt afspraken voor vervolgesprekken
- De mentor gaat zo nodig met de stamgroep in gesprek
- De ouders van de betrokken leerlingen worden geïnformeerd.
- Bij herhaling volgen strafmaatregelen voor de pester.

Bijlage 1

Digitaal pesten

Digitaal pesten (cyberpesten) is het kwetsen of bedreigen van personen via e-mail en internet of bedreigen of lastigvallen via chatprogramma's. Digitaal pesten gebeurt vaak anoniem. De pesters voelen zich veilig, onbereikbaar en onherkenbaar, waardoor ze weinig terughoudend zijn. Digitaal pesten is meestal directer en harder dan "gewoon" pesten. Omdat pester en gepeste niet in direct contact met elkaar staan, verschuiven grenzen en gaat de pester verder doordat hij zich niet geremd voelt. De gepeste leerling voelt zich onveiliger dan bij gewoon pesten, want nergens is hij vrij: niet op school en ook niet thuis. De impact van digitaal pesten is vaak veel groter dan bij gewoon pesten, omdat er veel meer mensen zijn die via het internet kennis kunnen nemen van het digitaal pesten.

Binnen de Gooise Scholen Federatie zijn gedragsafspraken met leerlingen gemaakt over hoe zij zich moeten gedragen op internet. Zie hiervoor het EIC-protocol op de website van de Gooise Scholen Federatie (GSF). Onder schooltijd wordt het internet gebruikt voor opbouwende educatieve doeleinden. Leerlingen krijgen tijdens ICT-lessen informatie over digitaal pesten. Goede informatie over hoe om te gaan met wachtwoorden, persoonlijke gegevens plaatsen op het internet etc is van belang om digitaal pesten te voorkomen.

Wat kun je als leerling doen bij digitaal pesten?

Pesten los je niet in je eentje op. Dat is heel moeilijk. Je kunt het gevoel hebben dat je helemaal in je eentje bent. Dat is niet zo. Als je gepest wordt, vertel het dan aan je ouders, je mentor of iemand anders op school. Zij kunnen je helpen om het pesten te stoppen. Dat is ook zo met digitaal pesten.. Als je gepest wordt via e-mail of internet dan weet je vaak niet wie de pester is. Daarom is digitaal pesten ook zo gemeen. Je kunt er wel iets aan doen.

Hoe kun je het voorkomen?

- Bedenk dat niet alles waar is, wat je op internet tegenkomt.
- Gebruik een apart e-mailadres (bijv hotmail) om jezelf te registreren op websites.
- Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.
- Gebruik altijd een bijnaam als je chat.
- Als je je vervelend voelt door iets dat je hebt gezien, vertel dat dan aan iemand die je vertrouwt.
- Blijf altijd eerlijk, maar vriendelijk en scheld niet (terug).
- Verwijder onbekende mensen uit je contactlijsten en vriendenlijsten.
- Ga weg uit de chat als er iets vervelends gebeurt.
- Bel of mail niet zomaar met mensen die je van internet kent, en spreek niet met ze af zonder dat je ouders het weten.
- Verstuur geen flauwe grappen, dreigmail of haatmail.
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen via chatsites of sociale netwerksites (zoals Facebook) kent.

Dus:

- Geen e-mailadressen, gewone adressen, namen (ook niet van school), telefoonnummers, wachtwoorden enz. geven.
- Let vooral op bij foto's van jezelf: als je een foto op internet zet, kan deze gemakkelijk gekopieerd worden en op een andere website geplaatst worden. Zo kan die jarenlang terug te vinden zijn, ook als jij hem zelf al weggehaald hebt. Foto's kunnen ook bewerkt worden zonder dat jij dat weet of wilt. Houd daar rekening mee.

Wat kun je zelf doen?

Niet alles direct persoonlijk opvatten.

Als het pesten komt van mensen die je niet kent, vat scheldpartijen of beledigingen dan niet persoonlijk op. Vaak maken mensen nare opmerkingen uit verveling. De anonimiteit van internet maakt dat mensen gemakkelijker gaan schelden.

Negeer de pest-/mails/ sms/ chat.

Je kunt het beste niet reageren op haatmailtjes of andere digitale pesterij. Verwijder de e-mail zonder hem te openen. Onderdruk je nieuwsgierigheid. Negeren is vooral belangrijk bij het begin van het pesten, dus als de pester nog niet zolang aan het pesten is. Pestkoppen willen vaak aandacht. Als je niet reageert, gaan ze uiteindelijk op zoek naar iemand anders om te pesten. Dat geldt ook voor chatrooms. Als daar vervelende opmerkingen worden gemaakt, stop dan met chatten en verlaat de chatroom.

Gebruik sociale netwerken om contact met vrienden te houden.

Zomaar iedereen aan je vriendenlijstje (op Facebook bijvoorbeeld) toevoegen is geen goed idee. Zorg dat je al jouw vrienden ook in het echt kent. Pas je privacy instellingen op Facebook aan, zodat niet iedereen op jouw profiel kan kijken en bij jouw foto's en persoonlijke informatie kan.

Blokkeer de afzender

Krijg je pest e-mails: blokkeer dan de afzender. Op een mobiele telefoon heb je de mogelijkheid om bepaalde nummers te blokkeren. Dit werkt alleen als het bericht met nummervermelding wordt verzonden. Wanneer de dader echter de telefoon van een ander gebruikt, werkt dit niet. Er is dan weer sprake van anonimiteit. Eventueel kan ook de sms-functie worden uitgeschakeld. In het ergste geval moet een nieuw (eventueel geheim) nummer worden aangevraagd.

Praat erover

Erover praten met je vrienden, je ouders, je mentor of iemand anders die je vertrouwt is belangrijk. Zeker als het pesten al een tijdje duurt en je je er bedreigd door voelt. Het is ook goed om te praten met iemand die veel van computers en internet weet, zodat diegene je kan helpen om het te stoppen.

Bewaar de bewijzen

Hoe vervelend mailtjes of berichtjes ook zijn: gooi ze niet weg. Maak een printje van de pestmail of sla de berichten op. Het zijn bewijzen tegen de pester die gebruikt kunnen worden. Aan het IP-adres van de e-mail kan soms afgeleid worden van welke computer de e-mail is verzonden. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare mail, smsjes e.d. aan kan nemen. Daar hebben ze ook de technische mogelijkheden om na te gaan wie het verstuurt. Bel zo'n helpdesk op.

Bijlage 2.

Informatie voor ouders

Wat kunnen signalen zijn van pesten?

- Niet meer naar school willen of spijbelen
- Niets meer over school vertellen.
- Geen andere kinderen mee naar huis nemen of niet meer bij anderen gevraagd worden.
- Vaak dingen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen.
- Vaak hoofdpijn of buikpijn hebben.
- Blauwe plekken hebben op ongewone plaatsen.
- Niet willen gaan slapen; vaker wakker worden of nachtmerries hebben; bedplassen.
- De verjaardag niet willen vieren.
- Bepaalde kleren niet meer aan willen.

Wat kunnen ouders van gepeste kinderen zelf doen?

- Neem uw kind serieus en zeg dat u met anderen gaat proberen het pesten te stoppen.
- Bespreek het pesten op school met de mentor.
- Praat erover met uw kind of vraag uw kind op te schrijven wat het heeft meegemaakt.
- Probeer uw kind uit te leggen waarom kinderen pesten (gebruik eventueel een boek of DVD).
- Vertel dat volwassenen vaak niets doen, omdat ze niet zien dat er gepest wordt of omdat ze niet weten hoe ze het probleem moeten oplossen.
- Vertel uw kind dat het pesten niet meteen ophoudt als er beter op wordt gelet. Pesten is soms een gewoonte geworden, die moeilijk af te leren is.
- Houd het onderwerp bespreekbaar, informeer regelmatig hoe het gaat. Probeer een negatieve insteek te vermijden, maar geef adviezen om aan het pesten een einde te maken. Een negatieve manier van vragen is bijvoorbeeld: "Wat is er vandaag weer voor ergs gebeurd?"
- Help uw kind zijn of haar zelfrespect terug te krijgen.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een (team) sport.
- Houd regelmatig contact met de mentor.
- Als uw kind echt lijdt onder het pesten en dit ten koste gaat van het zelfvertrouwen, roep dan de hulp van een deskundige in. Dit kan individueel plaatsvinden of in een sociale vaardigheidstraining of weerbaarheidstraining in een groep.

Ouders van leerlingen die gepest worden hebben er soms moeite mee te accepteren 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.

Wat kunnen ouders van pestende kinderen doen?

- Neem het probleem serieus.
- Houd het niet stil, maar onderneem actie!
- Raak niet in paniek: elk kind kan wel eens een pester zijn.
- Probeer achter de mogelijke oorzaak van het pesten te komen.
- Maak uw kind bewust voor datgene wat het anderen aandoet.
- Besteed aandacht aan uw kind.
- Stimuleer uw kind tot het beoefenen van een (team) sport.
- Bekijk samen met uw kind een DVD over pesten.

- Houd de communicatie open. Blijf in gesprek met uw kind. Geef adviezen over andere manieren om met elkaar om te gaan.
- Houd regelmatig contact met de mentor van uw kind.
- Onderzoek de mogelijkheden om uw kind aan een sociale vaardigheidstraining te laten meedoen.