



ANTI PESTPROTOCOL

INHOUDSOPGAVE

Inleiding	3
Pesten	4
Wat is pesten?	4
Hoe wordt er gepest?	4
Cyberpesten	5
Hoe wordt er gepest?	5
De gepeste leerling	5
Mogelijke signalen van gepest worden (ook van belang voor ouders)	5
De pester	6
De meelopers en andere leerlingen	6
Het aanpakken van pesten	6
Het anti-anti-pestprotocol	7
Uitgangspunten	7
De vijfsporenaanpak	7
Het stappenplan na een melding van cyberpesten	8
Preventieve maatregelen	8
Het anti-anti-pestprotocol	9
Het stappenplan na een melding van pesten	9
De mentor	9
De teamleider	9
Het anti-pestproject	10
Schorsing	10
Schoolverwijdering	10
De taak van vakdocenten	10
De rol van de zorgcoördinator	10
Bijlage 1	11
Leidraad voor een gesprek met de gepeste leerling	11
Bijlage 2	12
Leidraad voor een gesprek met een leerling die pest	12
Bijlage 3	13
Tips voor leerlingen	13
Bijlage 4	14
Links voor bruikbare adressen bij cyberpesten	14

INLEIDING

Dit is het anti-pestprotocol van het Rijswijks Lyceum en Van Vredenburg College. Wij hebben een visie ontwikkeld met vier bouwstenen: lef, doelbewust, beweging en betrokken.

We hebben de bouwstenen uitgewerkt voor leerlingen, maar in essentie gaan ze ook op voor al onze medewerkers.

BEWEGING: Wij stimuleren onze leerlingen om in beweging, en dus in ontwikkeling, te blijven. Onze leerlingen zijn actief betrokken bij hun eigen leerproces. Zij kunnen effectief schakelen tussen de verschillende sociale situaties waarin zij zich bevinden. Zij onderzoeken wat hun interesses, talenten en passies zijn en leren door ervaren omdat dit het beste beklijft.

LEF: Wij vinden het belangrijk dat onze leerlingen lef laten zien. Om (pro)actief te kunnen bewegen, is durf en lef nodig. Onze leerlingen hebben de moed om zich open te stellen (voor zichzelf en anderen), uit de comfortzone te stappen en de uitdaging aan te gaan om zich te blijven ontwikkelen.

BETROKKENHEID: Wij stimuleren onderlinge betrokkenheid in ons onderwijs. Of het nu om verbinding gaat tussen leerlingen onderling, tussen leerlingen en docenten, tussen medewerkers onderling of tussen de scholen en de omgeving: ontwikkelen en leren doe je niet alleen, maar vanuit een sociale relatie en betrokkenheid.

DOELBEWUSTZIJN: Wij vinden het ontwikkelen van doelbewustzijn bij onze leerlingen belangrijk. Leren is verbonden met leerdoelen en ontwikkeling is verbonden met ontwikkelingsdoelen. Deze doelen kunnen in de loop der tijd verschuiven. Wat belangrijk is, is dat onze leerlingen vooral in staat zijn zelf doelbewust richting te geven aan hun activiteiten en daar eigenaarschap voor kunnen en willen nemen.

Wij vinden het belangrijk dat onze leerlingen ieder hun eigen talenten ontdekken en zich kunnen ontwikkelen tot jongeren die met voldoende zelfvertrouwen, kennis en vaardigheden een plek in onze maatschappij kunnen innemen.

Een veilig gevoel op school speelt hierin een grote rol. Je komt tot jouw beste prestaties als je vertrouwen hebt in jouw omgeving.

Pestgedrag hoort daar niet bij. *Pesten wordt niet geaccepteerd bij ons op school!*

In dit protocol leggen we uit hoe we met pestgedrag omgaan.

Enerzijds bevat het richtlijnen bij geconstateerd pestgedrag, anderzijds staan er ook voorwaarden en activiteiten in die pesten kunnen voorkomen.

Veel van wat er in dit boekje staat, wordt al meerdere jaren toegepast op onze scholen. In die jaren hebben we gemerkt dat alles wat we willen doen voor onze leerlingen valt of staat bij de signalering en/of melding van pestgedrag.

Dit protocol is erop gericht het schoolpersoneel, alle leerlingen en hun ouders op de hoogte te brengen van alles dat er gedaan wordt om een zo veilig mogelijk schoolklimaat te scheppen.

De acties die we ondernemen zijn niet statisch. Het handelen rond pesten zal zich verder ontwikkelen. Vooral het gebruik van sociale media door onze leerlingen daagt ons elke keer weer uit om op tijd in te grijpen en pestgedrag zo beperkt als mogelijk te houden. In dat geval zal dit protocol aangepast worden.

WAT IS PESTEN?

We spreken van een slachtoffer van pestgedrag als deze leerling regelmatig en systematisch bedreigd en geïntimideerd wordt. Pesten is een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend. Het kan zeer bedreigend zijn. De gevolgen voor een slachtoffer van pestgedrag kunnen zeer groot zijn en enorme psychische schade toebrengen.

Over de redenen waarom mensen zich agressief gedragen, bestaan allerlei theorieën. Volgens de ene theorie is geweld een onontkoombaar verschijnsel, dat op zijn best op een acceptabele wijze kan worden gekanaliseerd. Volgens een andere theorie komt geweld voort uit frustratie en kan dit worden voorkomen door ontevredenheid weg te nemen, de agressie opwekkende omgeving om te vormen en reflectie op het gedrag te stimuleren.

Een klimaat waarin gepest wordt, tast iedereen aan. In een klas waar gepest wordt, kunnen alle leerlingen slachtoffer worden. Tegelijkertijd kan iedereen dader zijn. 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 greep op te krijgen. En zelfs als het pestgedrag wordt opgemerkt, weten docenten niet altijd hoe ze ermee om kunnen gaan.

Docenten en onderwijsondersteunend personeel hebben echter een taak (samen met de ouders en de leerlingen zelf) bij het tegengaan van pesten.

Het is belangrijk dat leerlingen 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 groepsgesprekken houden, aandacht hebben voor de groeps sfeer en het functioneren van individuele leerlingen in de groep. Ze maken afspraken met de klas en zorgen ervoor dat deze afspraken nagekomen worden.

HOE WORDT ER GEPEST?

Met woorden: bijvoorbeeld vernederen, belachelijk maken, schelden, dreigen, met bijnamen aanspreken, gemene briefjes, mailtjes, sms'jes schrijven, etc.

Lichamelijk: bijvoorbeeld trekken aan kleding, duwen en sjorren, schoppen en slaan, krabben en aan haren trekken, etc.

Achtervolgen: bijvoorbeeld opjagen en achterna lopen, in de val laten lopen, klem zetten of rijden, opsluiten, etc.

Uitsluiting: bijvoorbeeld doodzwijgen en negeren, uitsluiten van feestjes, bij groepsopdrachten, etc.

Stelen en vernielen: bijvoorbeeld afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen, kliederen op boeken, banden lek prikken, fiets beschadigen, etc.

Afpersing: bijvoorbeeld dwingen om geld of spullen af te geven, het afdwingen om iets voor de pestende leerling te doen, etc.

CYBERPESTEN

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

HOE WORDT ER GEPEST?

- pestmail (schelden, beschuldigen, roddelen, beledigen)
- stalking: het stelselmatig lastig vallen van iemand door het blijven sturen van hate-mail of het dreigen met geweld in de chatroom.
- het tegenkomen van ongewenst materiaal zoals: porno en kinderporno, gewelddadig materiaal etc.
- ongewenst contact met vreemden
- webcam-seks: 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 pestmail.
- Ongewenst delen van berichten en/of beeldmateriaal

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. Leerlingen die gepest worden doen vaak andere dingen of hebben iets wat anders is dan de meeste van hun leeftijdgenoten hebben: ze bespelen een ander instrument, doen een andere sport, zijn heel goed in bepaalde vakken of juist niet, etc. Een leerling die 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 niet mag klikken

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
- Regelmatig spullen kwijt zijn of met kapotte spullen thuiskomen
- Regelmatig hoofdpijn of buikpijn hebben
- Blauwe plekken hebben op ongewone plaatsen
- Niet willen slapen, vaker wakker worden, bedplassen, nachtmerries hebben
- 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 te lijken. Van binnen zijn ze vaak onzeker en ze proberen zichzelf groter te maken door een ander kleiner te maken.

Pesters krijgen makkelijk andere leerlingen mee want wie meedoet, loopt zelf de minste kans om slachtoffer te worden. Doorgaans voelen pesters zich niet schuldig want het slachtoffer vraagt er in hun ogen immers om om gepest te worden.

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 gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers of een laag niveau)
- Een zwak gevoel van autonomie (te weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid)

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 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. De vraag is hoe dat het beste kan en vooral ook hoe we dat als school het beste kunnen aanpakken.

HET ANTI-PESTPROTOCOL

Het anti-pestprotocol vormt de verklaring van de school en de ouders waarin is vastgelegd dat we pestgedrag op school niet accepteren en volgens een vooraf bepaalde handelwijze gaan aanpakken.

UITGANGSPUNTEN

Een dergelijk protocol kan alleen functioneren als aan bepaalde voorwaarden is voldaan. Pesten moet als een probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen; docenten, onderwijsondersteunend personeel, ouders en leerlingen.

- De school is actief in het scheppen van een veilig, pedagogisch klimaat waarbinnen pesten als onacceptabel gedrag wordt ervaren.
- Docenten en onderwijsondersteunend personeel moeten pesten kunnen signaleren en vervolgens duidelijk stelling nemen tegen het pesten.
- De school dient te beschikken over een directe aanpak wanneer het pesten de kop opsteekt (het anti-pestprotocol).
- De school ontplooit preventieve (les)activiteiten.

DE VIJFSPORENAANPAK

Door het ondertekenen van het Nationaal Onderwijs Protocol heeft de school zich verbonden aan de vijfsporenaanpak. Dit houdt in:

1. De algemene verantwoordelijkheid van de school
 - De school zorgt dat de directie, de mentoren en de docenten voldoende informatie hebben over het pesten in het algemeen en het aanpakken van pesten
 - De school werkt aan een goed beleid rond pesten, zodat de veiligheid van leerlingen binnen de school zo optimaal mogelijk is
2. Het bieden van steun aan de jongere die gepest wordt
 - Het probleem wordt serieus genomen
 - Er wordt uitgezocht wat er precies gebeurd
 - Er wordt overlegd over mogelijke oplossingen
 - Het aanbieden van hulp door de counselor
3. Het bieden van steun aan de pester
 - Het confronteren van de jongere met zijn gedrag en de gevolgen hiervan voor de pester
 - De achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen
 - Wijzen op gebrek aan empathisch vermogen dat zichtbaar wordt in het gedrag
 - Het organiseren van hulp
4. Het betrekken van de middengroep bij het probleem

De mentor bespreekt met de klas het pesten en benoemt de rol van alle leerlingen hierin. Er wordt gesproken over mogelijke oplossingen en wat de klas kan bijdragen aan een verbetering van de situatie. De mentor komt hier in de nabije toekomst op terug.

5. Het bieden van steun aan de ouders

- Ouders die zich zorgen maken over pesten worden serieus genomen
- De school werkt samen met de ouders om het pesten aan te pakken
- De school geeft adviezen aan de ouders in het omgaan met hun gepeste of pestende kind
- De school verwijst de ouders zo nodig naar deskundige hulpverleners
- De 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 gepeste leerling wil zich niet alleen veilig voelen op school; de leerling wil ook geaccepteerd worden. Hij/zij verlangt ernaar om zich prettig en zelfverzekerd te voelen. Daar kan soms extra begeleiding of een training aan bijdragen

HET STAPPENPLAN NA EEN MELDING VAN CYBERPESTEN

- Probeer de berichten waarin het pestgedrag voorkomt te bewaren. Vertel leerlingen hoe ze dat kunnen doen (afdrukken, selecteren en kopiëren, opslaan middels screenshots).
- Blokkeren van de afzender. Leg de leerling zo nodig uit hoe hij/zij de pestmail kan blokkeren.
- Probeer de dader op te sporen. Soms is de dader te achterhalen door uit te zoeken van welke computer op school het bericht is verzonden. Neem contact op met de systeembeheerder. Het is mogelijk om van het IP adres van de e-mail af te leiden van welke computer het bericht is verzonden. Cyberpesten vindt tegenwoordig vooral plaats via mobiele telefoons. Hier is het van groot belang dat de gepeste screenshots maakt als bewijs.
- Neem contact op met de ouders van de gepeste en de pestende leerling. Geef de ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen.
- Verwijs de ouders zo nodig door.
- Adviseer aangifte. In het geval dat een leerling stelselmatig wordt belaagd is er sprake van stalking en dan kunnen de ouders aangifte doen. Ook wanneer het slachtoffer lichamelijk letsel of materiële schade is toegebracht, kan de politie worden ingeschakeld. Zo nodig kun je verwijzen naar Slachtofferhulp.
- Verwijs de pestende en/of de gepeste leerling door naar de zorgcoördinator wanneer verdere begeleiding op school nodig is.

PREVENTIEVE MAATREGELEN

Elke mentor bespreekt ergens 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 anti-pestprotocol.

Er wordt duidelijk gesteld dat pesten altijd gemeld moet worden en niet als klikken maar als hulp bieden of vragen wordt beschouwd.

Het belang van je veilig voelen op school wordt benadrukt. Dit geldt voor iedereen.

HET ANTI-PESTPROTOCOL

In de leerjaren 1 t/m 3 wordt aandacht besteed aan pesten in de studielessen. De leerlingen ondertekenen aan het eind van deze les(sen) een aantal samen gemaakte afspraken (het anti-pestcontract).

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.

Van de gesprekken rond pesten worden aantekeningen gemaakt, die door de mentor worden bewaard in het leerlingvolgsysteem van zowel de pester als het slachtoffer.

Voorbeeld van een anti-pestcontract:

Contract “veilig in school”

Ik vind dat iedereen zich veilig moet voelen in school.

Daarom houd ik mij aan de volgende afspraken:

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

HET STAPPENPLAN NA EEN MELDING VAN PESTEN

DE MENTOR

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

De mentor bespreekt direct het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt. De mentor praat met de klas. Dit is belangrijk in verband met het herstellen van de groepssfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groepslid heeft. Indien het probleem zich herhaalt, meldt de mentor het gedrag aan de teamleider van de leerling(en). Hij overhandigt de teamleider het dossier met daarin de gebeurtenissen en de afspraken die zijn gemaakt.

DE TEAMLEIDER

De teamleider neemt de rol van de mentor over bij herhaling van het pestgedrag en wanneer het pesten het klassenverband overstijgt.

Hij heeft zo nodig een gesprek met de gepeste en de pester apart of organiseert direct een gesprek tussen beiden.

In het contact met de pester is het doel driedelig, namelijk:

- 1 Confronteren
- 2 Mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen
- 3 Helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten

In gesprekken met de gepeste wordt gekeken of hij sociaal voldoende vaardig gedrag vertoont, waardoor hij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters. De teamleider adviseert zo nodig, zowel aan de pester als de gepeste, hulp op vrijwillige basis via de zorgcoördinator of de schoolmaatschappelijk werker. De teamleider stelt alle betrokken ouders op de hoogte wanneer er sprake is van recidief gedrag, verzoekt hen om met hun kind te praten en stelt hen op de hoogte van het vervolgtraject. Tenslotte bespreekt de teamleider de mogelijkheden tot hulp met de ouders. De teamleider koppelt alle informatie weer terug naar de mentor.

HET ANTI-PESTPROJECT

Wanneer de pester opnieuw in pestgedrag vervalt, wordt hij ertoe verplicht om buiten de school individueel een programma te volgen. Dit vindt plaats in de eigen tijd en dus niet tijdens schooltijd. Het doel van dit programma is reflectie en het gevoelig maken van de pester voor wat hij aanricht bij de gepeste leerling. Het gaat in principe om 6 ontmoetingen en huiswerk. De ouders worden van dit project op de hoogte gesteld.

SCHORSING

Wanneer ook het verplichte anti-pestproject geen blijvende vruchten afwerpt, volgt een schorsing van een dag. Daarna krijgt de pestende leerling een lange schorsing.

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 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 om hulp en overleg in gang te zetten.

DE ROL VAN DE ZORGCOÖRDINATOR

De zorgcoördinator ondersteunt waar nodig mentoren en teamleiders tijdens de verschillende fasen in het proces en biedt op vrijwillige basis individuele begeleiding aan de pester en de gepeste leerling. De zorgcoördinator kan waar nodig ook inhoudelijke inbreng hebben tijdens de mentorlessen. Tenslotte brengt de zorgcoördinator de problematiek met zekere regelmaat onder de aandacht via de informatiekanalen.

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 gebeurt; wat wil je bereiken?

Aanpak

Bespreek samen met de leerling wat hij/zij kan doen tegen het pesten en bekijk waar de leerling aan wil werken om de situatie te verbeteren. Let daarbij op de volgende aspecten:

- Hoe communiceert de leerling met anderen?
- Welke lichaamstaal speelt een rol?
- Hoe gaat de leerling om met zijn gevoelens en hoe maakt hij deze kenbaar aan anderen?
- Heeft de leerling genoeg vaardigheden om weerbaarder gedrag te tonen naar de pester?

Gepeste jongeren lopen vaak rond met het gevoel dat er iets mis is met ze. Daardoor hebben ze moeite om voor zichzelf op te komen. Er is iets in zichzelf, dat de pester gelijk geeft. Besteed hier aandacht aan want *niemand kan een ander ongestraft kleineren of dwarszitten.*

LEIDRAAD VOOR EEN GESPREK MET EEN LEERLING DIE PEST

Het doel van dit gesprek is drieledig:

1. De leerling confronteren met zijn gedrag en de pijnlijke gevolgen hiervan
2. Achterliggende oorzaken boven tafel proberen te krijgen
3. 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.

Je bent heel duidelijk op de inhoud, in wat je wilt en niet wil maar met behoud van de relatie, bijvoorbeeld. Ik vind dat je heel erg gemeen doet tegen haar en ik wil dat je daarmee ophoudt. *Zeg nooit: Je bent heel gemeen.* Je wilt duidelijk verder met de jongere. Kritiek op de persoon voelt als een beschuldiging/afwijzing. Eigenlijk zeg je daarmee dat de pester een waardeloos mens is. Je benoemt de situatie waar het over gaat en vermijdt woorden als altijd, vaak en meestal. 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?

Maak duidelijk dat er een tekort aan empathisch vermogen zichtbaar wordt in dit gedrag. Wat ga je daaraan doen? Bied 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).

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 hotmailadres om jezelf te registreren op websites. Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft, maar een schuilnaam (niet gerelateerd aan geweld of sex).
- Ook hier geldt: Gebruik altijd een schuilnaam 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 haatmail
- Geef geen persoonlijke informatie aan mensen die je alleen van chatten kent. Let vooral op bij foto's van jezelf. Als je een foto op internet zet, kan deze gemakkelijk gekopieerd 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 smsjes op de mobiele telefoon, dan heb je soms de mogelijkheid om nummers te blokkeren.
- Bewaar de bewijzen. Maak een print of sla ze op. Van het IP adres van de e-mail kan soms worden afgeleid, van welke computer de e-mail verzonden is. Een provider heeft vaak een helpdesk die klachten over nare 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 of teamleider toe op school. Deze zal je verder helpen om het pestgedrag te stoppen.
- Bij stalken kun je aangifte doen bij de politie.

LINKS VOOR BRUIKBARE ADRESSEN BIJ CYBERPESTEN

Algemene zoekpagina's

www.pesten.startpagina.nl

www.pesten.startkabel.nl

Pesten (algemeen)

www.pestweb.nl

Website van het Algemeen Pedagogisch Studiecentrum met informatie, advies en tips over pesten voor kinderen, jongeren, ouders en docenten.

www.pesten.net

Voor en door slachtoffers.

Cyberpesten / veilig internetgebruik / veilige school

www.stopdigitaalpesten.nl

Campagne van SIRE (Stichting Ideële Reclame)

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.schoolenveiligheid.nl

Centrum School en Veiligheid van het APS verzamelt en verspreidt informatie en deskundigheid op het gebied van schoolveiligheid.