

# Anti-Pestprotocol

Dit is het pestprotocol van 't Genseler, school voor Praktijkonderwijs. Enerzijds bevat het richtlijnen bij geconstateerd pestgedrag, anderzijds staan er ook voorwaarden en activiteiten in die pesten kunnen voorkomen.

Veel van wat er in het protocol staat, wordt al meerdere jaren toegepast op onze school. We hebben gemerkt, dat alles wat we willen doen voor onze leerlingen valt of staat bij de signalering en/of melding van pestgedrag. Die signalering en melding schieten nog te vaak tekort, zodat de leerling met zijn probleem alleen blijft staan.

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

Op basis van de principes van educatief partnerschap (ouders participeren in plaats van consumeren) ligt er ook een belangrijke taak voor de ouders. Steeds meer ontstaan ruzies en conflicten tussen de leerlingen buiten de school en leestijd, met name waar het gaat om digitaal pesten middels sociale media. De gevolgen van dit pesten hebben hun effect op school. Samen met de ouders wil de school toewerken naar een situatie waar binnen pesten in gezamenlijkheid kan worden aangepakt en waar mogelijk voorkomen. Vanuit die gedachte is het doel van dit protocol het vertrouwen van allen te winnen op een gebied waar nog vaak wantrouwen heerst.

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.

Voor de tekst van dit protocol is gedeeltelijk gebruik gemaakt van het pestprotocol van het Don Bosco College, die weer gebruik hebben gemaakt van pestprotocollen van andere scholen. De aanpak van pesten heeft echter op onze school een duidelijk eigen karakter.

Hengelo, september 2023

Dave van Zutphen  
Directeur

Marjan Hamburg  
Ondersteuningscoördinator

## Inhoud

1. Pesten.....	3
Wat is pesten?.....	3
Hoe wordt er gepest?.....	3
De gepeste leerling.....	4
De pester .....	5
De meelopers en andere leerlingen .....	5
2. Het pestprotocol.....	6
Uitgangspunten .....	6
De vijfsporenaanpak.....	6
Preventieve maatregelen .....	7
3. Het stappenplan na een melding van pesten.....	8
A. De mentor .....	8
B. De teamleider .....	8
C. Time-out .....	8
D. Schorsing .....	8
E. Schoolverwijdering.....	9
De taak van (vak)docenten en onderwijs ondersteunend personeel .....	9
De rol van de pestcoördinator .....	9
4. Digitaal pesten ofwel Cyberpesten .....	9
Wat is Cyberpesten?.....	9
Hoe wordt er gepest?.....	9
Het stappenplan na een melding van cyberpesten.....	9
5. Bijlagen .....	11
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: Tips voor leerlingen .....	13
Bijlage IV: Links voor bruikbare adressen bij cyberpesten .....	14

# 1. Pesten

## **Wat is pesten?**

We spreken van pestgedrag als dezelfde leerling regelmatig en systematisch bedreigd en/of geïntimideerd wordt. Pesten is een vorm van geweld en daarmee grensoverschrijdend en zeer bedreigend.

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. In een school waar (veel) gepest wordt is het per definitie onveilig. 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 leerkrachten en anderen 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.

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 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. Dit wordt vooral gedaan in de zogenaamde gouden weken aan het begin van het jaar.

## **Hoe wordt er gepest?**

(zonder de illusie dat deze lijst volledig is)

- Met woorden:
  - schelden
  - vernederen, belachelijk maken
  - dreigen
  - met bijnamen aanspreken
  - gemene briefjes, mailtjes, sms-jes schrijven,
  - gemene teksten online verspreiden
- 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
  - filmpjes/foto's verspreiden via sociale media

- Uitsluiting:
  - doodzwijgen en negeren
  - uitsluiten van feestjes
  - bij groepsopdrachten negeren
- Stelen en vernielen:
  - afpakken van kledingstukken, schooltas, schoolspullen
  - klieren 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.

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

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 het 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 dan vroeger
- 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
- de verjaardag niet willen vieren
- niet buiten willen spelen
- niet alleen een boodschap durven doen
- niet meer naar een bepaalde club of vereniging willen gaan
- bepaalde kleren niet meer willen dragen
- thuis prikkelbaar, boos of verdrietig zijn
- 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 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 immers 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 niet-democratisch leefmilieu binnen de school; een docent is autoritair en laat op een onprettige wijze blijken dat hij de baas is. Dergelijke spanningen kunnen op een zondebok worden afgereageerd.
- Een gevoel van incompetentie op school (slechte cijfers of een laag niveau).
- Een zwak gevoel van autonomie (te weinig zelfstandigheid en verantwoordelijkheid)

## **De meelopers en andere leerlingen**

Meelopers zijn leerlingen die incidenteel meedoen met het pesten. Dit gebeurt meestal uit angst om zelf het slachtoffer te worden, 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 grote vraag is hoe dat het beste kan en vooral ook hoe we dat als team het beste kunnen aanpakken.

## 2. Het anti-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 en volgens een vooraf bepaalde handelwijze gaan aanpakken.

### **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 dient te beschikken over een directe aanpak wanneer het pesten de kop opsteekt (het pestprotocol).
5. De school ontplooit preventieve (les)activiteiten.

### **De vijfsporenaanpak**

De school gaat uit van de vijfsporenaanpak, zoals die wordt gehanteerd in het Nationaal onderwijsprotocol. Dat houdt in:

#### De algemene verantwoordelijkheid van de school

- De school zorgt dat alle personeelsleden 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.
- De school heeft een visie op (pedagogische) veiligheid.

#### Het bieden van steun aan de jongere die gepest wordt

- Het probleem wordt serieus genomen.
- Er wordt uitgezocht wat er precies gebeurt.
- Er wordt overlegd over mogelijke oplossingen.
- Het aanbieden van hulp zoals beschreven is in het stappenplan

#### 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 aanbieden van hulp zoals beschreven in het stappenplan

#### 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 toekomst op terug.

### 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 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.

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

In de leerjaren 1 t/m 3 wordt aandacht besteed aan pesten in één of meerdere mentorlessen. De leerlingen ondertekenen aan het eind van deze les(sen) een aantal samen gemaakte afspraken. 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.

In onderstaand overzicht worden de mogelijke preventieve maatregelen voor de gehele school, de klas en de individuele leerling weergegeven. De pestcoördinator maakt de afweging welke maatregel wanneer wordt ingezet.

<b>school</b>	<b>klas</b>	<b>Individuele leerling</b>
Surveillance in de pauzes	Sociogram afnemen	leerling-bespreking
Aandacht voor pedagogisch klimaat	Groepsbespreking	gesprekjes met de mentor
Deskundigheidsbevordering	Leefstijllessen op het rooster	en/of zorgteam
docenten vergroten	Meidenvenijn	Inzetten van individuele
Leefstijl als methode	Weerbaarheidstrainingen	trainingen buiten de school
implementeren	Mentorlessen	Meidenwerk-Jongenswerk
De ABC methodiek voor gedrag	Aandacht voor veilig gedrag op	
schoolbreed hanteren	sociale media	
Deelname Jeugd Hulp Team (JHT)	Groepsgedragsregels en de	
Vergroten coachingsvaardigheid	gouden weken gebruiken voor het	
personeel	versterken van de groep	
	Gastlessen van bureau Halt	
	Etc.	

### 3. 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 en probeert tot goede afspraken te komen. Een leidraad voor deze gesprekken is te vinden in bijlage II en III.
2. De mentor informeert de ouders van pester en gepeste.
3. De mentor informeert de intern begeleider.
4. De mentor overlegt met de pestcoördinator over de aanpak.
5. De mentor bespreekt direct het vervolgtraject indien het pesten zich herhaalt.
6. De mentor praat met de klas. Dit is belangrijk in verband met de het herstellen van de groeps sfeer en om te benadrukken welke verantwoordelijkheid ieder groeps lid heeft.
7. 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 en informeert de ouders.

#### B. De teamleider

1. De teamleider neemt de rol van de mentor over, bij herhaling van het pestgedrag en wanneer het pesten, het klassenverband overstijgt.
2. De teamleider informeert de ouders schriftelijk dat hij de zaak van de mentor heeft overgenomen.
3. De teamleider heeft een gesprek met de gepeste en de pester apart.
4. In het contact met de pester is het doel drieledig, namelijk:
  - confronteren (zie bijlage III)
  - mogelijke achterliggende problematiek op tafel krijgen
  - helderheid geven over het vervolgtraject bij herhaling van pesten
5. In het contact met de gepeste wordt gekeken of hij sociaal gedrag vertoont, waardoor hij een gemakkelijk doelwit vormt voor pesters.
6. De teamleider overlegt over de aanpak met de pestcoördinator
7. Hij 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.
8. Hij bespreekt de mogelijkheden tot hulp met de ouders.
9. Hij koppelt alle informatie weer terug naar de mentor.

#### C. Time-out

Wanneer de door de mentor en later door de teamleider genomen stappen geen blijvende vruchten afwerpen, volgt een time-out. Hierbij wordt de leerling voor het resterende deel van de dag naar huis gestuurd. De teamleider zorgt in overleg met de zorgcoördinator voor een passende opdracht voor de leerling die een time-out heeft gekregen. De dag na de time-out worden ouders op school verwacht voor een gesprek met de teamleider.

#### D. Schorsing

Wanneer de time-out geen blijvende vruchten afwerpt, volgt een schorsing van een dag. De schorsing kan indien nodig verlengd worden. De teamleider zorgt in overleg met de zorgcoördinator voor een passende opdracht voor de geschorste leerling. De dag na de schorsing worden ouders op school verwacht voor een gesprek met de teamleider.



## **E. 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 en de structurele overbelasting van haar personeel. Er rest de school niets anders dan schoolverwijdering.

### **De taak van (vak)docenten en onderwijs ondersteunend personeel**

De vakdocenten en onderwijs ondersteunend personeel 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 bij de mentor of pestcoördinator (in die volgorde) doen om hulp en overleg in gang te zetten.

### **De rol van de pestcoördinator**

De pestcoördinator:

1. bewaakt dat het protocol wordt nageleefd en ondersteunt waar nodig mentoren en teamleiders tijdens de verschillende fasen in het proces;
2. zorgt ervoor op de hoogte te blijven van de actualiteiten;
3. zorgt indien nodig, samen met de teamleiders, voor voorlichting en scholing;
4. biedt indien nodig in een gesprek individuele begeleiding aan de pester en de gepeste;
5. vraagt regelmatig aandacht voor de problematiek via de nieuwsbrief en de website aan ouders en leerlingen;

## **4. Digitaal pesten ofwel Cyberpesten**

### **Wat is Cyberpesten?**

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

### **Hoe wordt er gepest?**

- Misbruik van privégegevens (zoals het stelen van wachtwoorden of het aanmaken van nep-accounts).
- Uitsluiting in whatsapp-groepen.
- Het verspreiden van beeldmateriaal (zoals intieme foto's of filmpjes van mishandeling).
- Dreigtweets en haatposts.

### **Het stappenplan na een melding van cyberpesten**

1. Bewaar de berichten. Probeer de berichten waarin het pestgedrag voorkomt te bewaren. (bijvoorbeeld door screenshots te maken)
2. Blokkeren van de afzender.
3. Probeer de dader op te sporen.
4. Neem contact op met de ouders van de gepeste leerling. Geef de ouders voorlichting over welke maatregelen zij thuis kunnen nemen.
5. Verwijs de ouders zo nodig door. Er zijn twee telefoonnummers die ouders kunnen bellen met

vragen, namelijk:

- 0800-1608: de onderwijstelefoon
- 088-6050101: de vertrouwensinspectie

6. 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 Bureau Slachtofferhulp.
7. De mentor verwijst de pester en/of de gepeste door naar de pestcoördinator wanneer verdere begeleiding nodig is.

## 5. Bijlagen

### Bijlage I: 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. Daar- door hebben ze moeite om *voor zichzelf op te komen*. *Ergens is er iets in zichzelf dat de pester gelijk geeft*. *Besteed hier aandacht aan want **niemand kan een ander klein maken zonder diens 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'. **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? Biedt zo nodig hulp aan van de pestcoördinator (op vrijwillige basis).

### Het pestgedrag moet stoppen

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

## Bijlage III: 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 hotmailadres om jezelf te registreren op websites. Kies een e-mailadres dat niet je eigen voor- en achternaam volledig weergeeft.
- Gebruik als je chat altijd een bijnaam.
- 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 sms'jes 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. Het is strafbaar. Voor meer informatie over aangifte doen: [www.pestenslaf.nl](http://www.pestenslaf.nl)

## Bijlage IV: Links voor bruikbare adressen bij cyberpesten

### Pesten (algemeen)

- [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl): website van het APS met informatie, advies en tips over pesten voor kinderen, jongeren, ouders en leerkrachten.
- [www.schoolveiligheid.nl](http://www.schoolveiligheid.nl): Centrum School en Veiligheid van het APS verzamelt en verspreidt informatie en deskundigheid op het gebied van schoolveiligheid.
- [www.stoppestennu.nl](http://www.stoppestennu.nl): site van het expertise- informatie- en kenniscentrum pesten & online pesten.

### Cyberpesten / veilig internetgebruik / veilige school

- [www.veilighinternetten.nl](http://www.veilighinternetten.nl): een informatieve site van het Ministerie van Economische zaken, over het veilig gebruik van internet.
- [www.meldknop.nl](http://www.meldknop.nl) voor jongeren en ouders waar vervelende situaties gemeld kunnen worden.
- [www.mediawijsheid.nl](http://www.mediawijsheid.nl) voor ouders en andere opvoeders
- [www.kennisnet.nl/mijnkindonline/](http://www.kennisnet.nl/mijnkindonline/) informatiesite voor ouders
- [www.helpwanted.nl](http://www.helpwanted.nl) informatiesite voor jongeren en ouders
- [www.nji.nl/mediaopvoeding/](http://www.nji.nl/mediaopvoeding/) informatiesite voor ouders en andere opvoeders
- [www.politie.nl/onderwerpen/grooming.html](http://www.politie.nl/onderwerpen/grooming.html) informatiesite van de politie.
- [www.vraaghetdepolitie.nl](http://www.vraaghetdepolitie.nl): is een website waar je vragen kunt stellen over veiligheidsthema's waaronder ook pesten & online. Je krijgt antwoord van de politie.